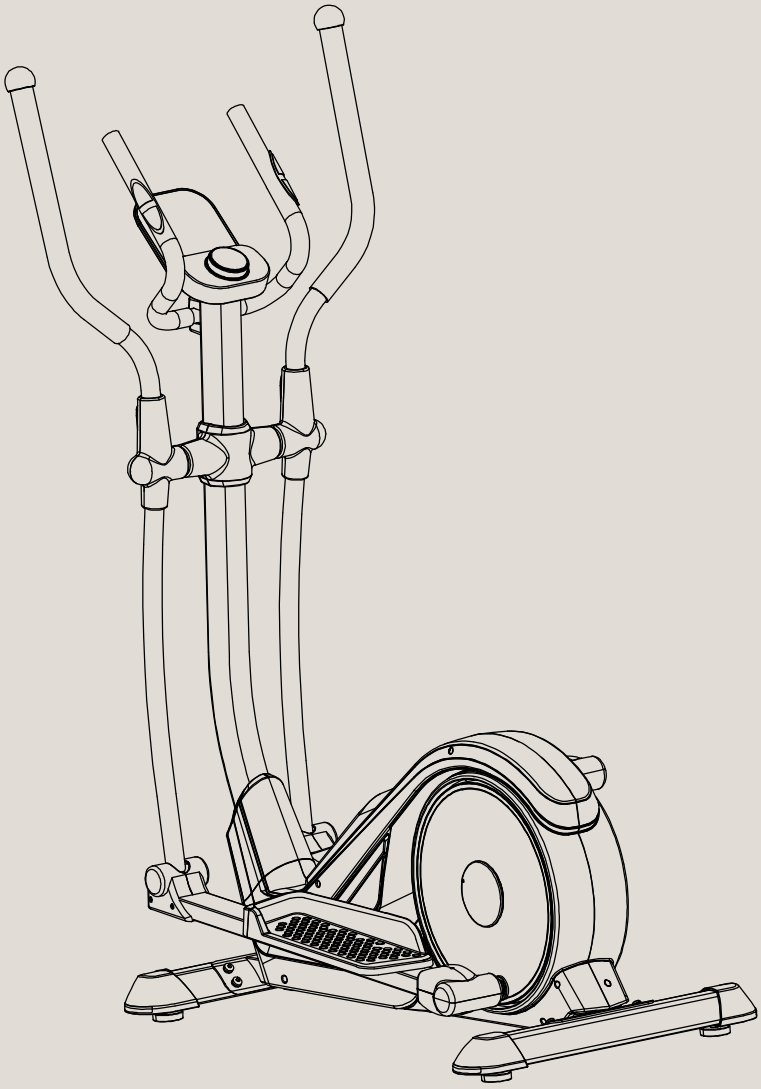
SPORTSTECH

CX625

CROSSTRAINER



DE

EN

ES

FR

IT

NL

Status: 2025-07-07

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.

WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Inhaltsverzeichnis

1. Wichtige Sicherheitsinformationen 3
2. Lieferumfang 5
3. Technische Daten 5
4. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste 5
5. Konformität 6
6. Montageanleitung 6
7. Dehnübungen zum Auf - und Abwärmen 12
8. Zielpuls wählen & überwachen 13
9. Pflege, Reinigung & Wartung 14
10. Bedienungsanleitung 15
11. Anwendungssoftware (Apps) 17
    11.1 SPORTSTECH LIVE 17
12. Entsorgung 18

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

1. Wichtige Sicherheitsinformationen

WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- **Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.**
- **Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!**
- **Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.**
- **Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.**

ALLGEMEINE PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN

WARNUNG! Überanstrengung kann zu bleibenden Schäden oder sogar zum Tod führen.

- **Überanstrengen Sie sich oder andere am Trainingsgerät niemals!**
- Nur körperlich und geistig fitte Personen dürfen das Trainingsgerät benutzen. Personen mit Einschränkungen dürfen das Gerät nur unter geeigneter Aufsicht und Hilfestellung benutzen.
- Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden.
- Nutzen Sie den Puls und das allgemeine Wohlbefinden, um die Tagesform zu beurteilen. **Die Pulsmessung kann ungenau sein.** Beenden Sie das Training bei Unwohlsein, Schwäche, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem umgehend.
- Falls erforderlich, vor dem Training ärztlichen Rat einholen; vor allem, wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben.
- Das maximal zulässige Gewicht für die Nutzung des Trainingsgeräts beträgt 120 kg (265 lb).

TRAININGSGERÄT VORBEREITEN

UNMITTELBAR NACH DEM AUSPACKEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.

ALLGEMEIN

- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur in Innenräumen. Stellen Sie es auf einen festen und ebenen Untergrund. Verwenden Sie eine Matte, um Schäden am Boden zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den privaten, jedoch nicht für den gewerblichen Gebrauch.
- Führen Sie keine anderen Wartungsarbeiten oder Einstellungen durch als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen beenden Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich an einen autorisierten Servicemitarbeiter.
- Achten Sie beim Zusammenbau des Gerätes darauf, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).
- Stellen Sie vor jeder Trainingseinheit sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind. Bei Bedarf nachziehen.
- Prüfen Sie außerdem vor jedem Training, dass alle Befestigungsteile (z.B. Sicherungsstifte, Schutzabdeckungen) angebracht sind und dass alle anderen Teile des Gerätes in einwandfreiem Zustand sind.
- Beachten Sie die Hinweise zum Umgang mit dem Netzteil..

VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Beachten Sie, dass Puslmessungen ungenau sein können.

- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Es darf immer nur eine Person das Trainingsgerät benutzen.
- Führen Sie alle Bewegungen sorgfältig aus: Vermeiden Sie ein versehentliches Anstoßen des Trainingsgeräts.
- **Aufsteigen auf das Trainingsgerät:** Das Pedal an Ihrer Seite muss sich in der niedrigsten Position befinden. 'Halten Sie die Griffe beider Griffstangen mit den Händen fest. 'Dann treten Sie mit dem richtigen Fuß auf das niedrige Pedal. Dann treten Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.
- Wenn Sie einen sicheren Stand haben, bewegen Sie die Pedale und den Lenker mit angemessener Geschwindigkeit, indem Sie Ihre Hände und Füße aufeinander abstimmen.
- **Anhalten des Trainingsgeräts:** Beachten Sie, dass das Gerät keinen Freilauf hat: Bewegte Teile werden nicht sofort gestoppt.
- **Verlassen des Trainingsgerätes:** Bringen Sie ein Pedal in die unterste Position. Halten Sie beide Griffstangen fest. Nehmen Sie dann zuerst den Fuß vom höheren Pedal zum Boden auf der anderen Seite. Halten Sie weiterhin die Griffstangen fest und steigen Sie auch vom unteren Pedal herunter.

UMGANG MIT DEM NETZTEIL

- Verwenden Sie das Original-Netzteil mit dem richtigen Kabel. Verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist. Verwenden Sie es nur in Innenräumen.
- Stellen Sie sicher, dass die Anschlusswerte vor Ort innerhalb des zulässigen Bereichs liegen.
- Platzieren Sie Netzteil und Kabel so, dass keine Stolpergefahr für Sie oder andere besteht. Stellen Sie außerdem sicher, dass Netzteil und Kabel keiner mechanischen Belastung ausgesetzt sind.
- Stellen Sie sicher, dass das Netzteil niemals abgedeckt wird und während des Betriebs immer ausreichend belüftet wird; um eine Überhitzung zu vermeiden. Lassen Sie das Netzteil abkühlen, bevor Sie es nach Gebrauch aufbewahren.
- Halten Sie Netzteil und Kabel immer von folgenden und anderen Gefahrenquellen fern: Feuchtigkeit oder Wasser, aggressive Stoffe, brennbare oder explosive Stoffe, Wärmequellen, scharfkantige oder spitze Gegenstände, insbesondere aus Metall und ähnlichem.
- Wenn das Netzteil Mängel aufweist (z.B. ungewöhnlicher Geruch), trennen Sie es vom Netz; möglichst berührungsfrei: Schalten Sie die Sicherung aus, die die betreffende Steckdose versorgt.
- Jegliche Reparaturen dürfen nur von qualifizierten und autorisierten Personen durchgeführt werden.
- Ein irreparables Netzteil muss gemäß den örtlichen Vorschriften als getrennter Elektroabfall entsorgt werden.

SICHERHEITS-AUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Stellen befinden.

- Achten Sie darauf, dass sie immer intakt und vollständig lesbar sind.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

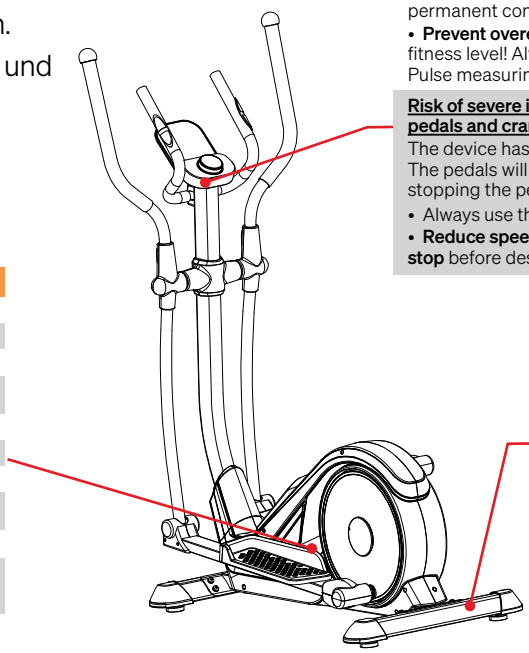
⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.

- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.

- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.



SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin, Germany

CROSSTRAINER
Model: CX 625
Frequency Band : 2,4 GHz
Maximum transmit power radiated in the frequency Band : 1mW
Bluetooth: 2,4G 1mA
Rate Voltage : 100-240V AC 50-60HZ
Power : 9W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

2. Lieferumfang

Crosstrainer mit Pedalen und Lenker; verbunden mit Schwungmasse und einstellbarer elektrischer Bremse	
Montagematerial und Werkzeuge	Display-Computer
Bedienungsanleitung	Stromversorgung

3. Technische Daten

Maschine	
Gewicht	41 kg
Abmessungen (Länge x Breite x Höhe)	126 × 67 × 163 cm
Maximal zulässiges Nutzergewicht	120 kg (265 lb)

Display-Computer	
Betriebstemperatur	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Lagertemperatur	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Konnektivität des Display-Computers für intelligente Geräte	Bluetooth 4.0 oder höher
Mögliche Funkübertragungsprotokolle für Pulssignal	Bluetooth

Technische Daten Netzteil		
Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	XIAMEN INVCY ELECTRONICS CO.,LTD Add: 1F/3F-5F,No.943 Tonglong 2nd Road,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an), Xiamen ,Fujian, China	
Modellkennung	IVP0900-1000WG	
	Nennwert	Einheit
Eingangsspannung	230 (100-240)	V AC
Eingangswechselstromfrequenz	50 (50-60)	Hz
Ausgangsspannung	9	V DC
Ausgangsstrom	1	A
Ausgangsleistung	9	W
	Messwert	
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	89	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	86	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	<0,1	W

4. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste

- **Identifizieren Sie das benötigte Ersatzteil anhand der Zeichnung und der Liste und notieren Sie die Nummer.**
- **Kontaktieren Sie unseren Kundenservice und geben Sie die Nummer des Ersatzteils an. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite des Handbuchs oder auf unserer Website.**
- **Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern**

Unter folgendem Link finden Sie die exploded view und die Ersatzteilliste:
https://sportstech.link/cx625_spareparts_0725

5. Konformität

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp CX625 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

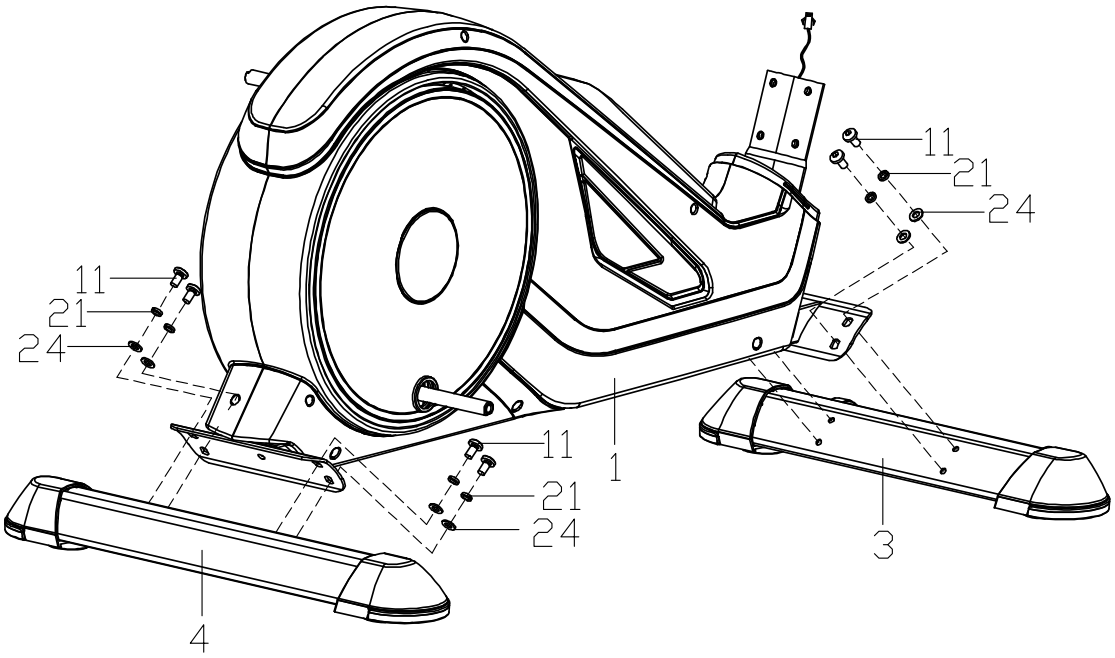
https://sportstech.link/cx625_conformity_0725

6. Montageanleitung

VORSICHT!! Verletzungsgefahr durch schwere Bauteile und durch unsachgemäße Montage!

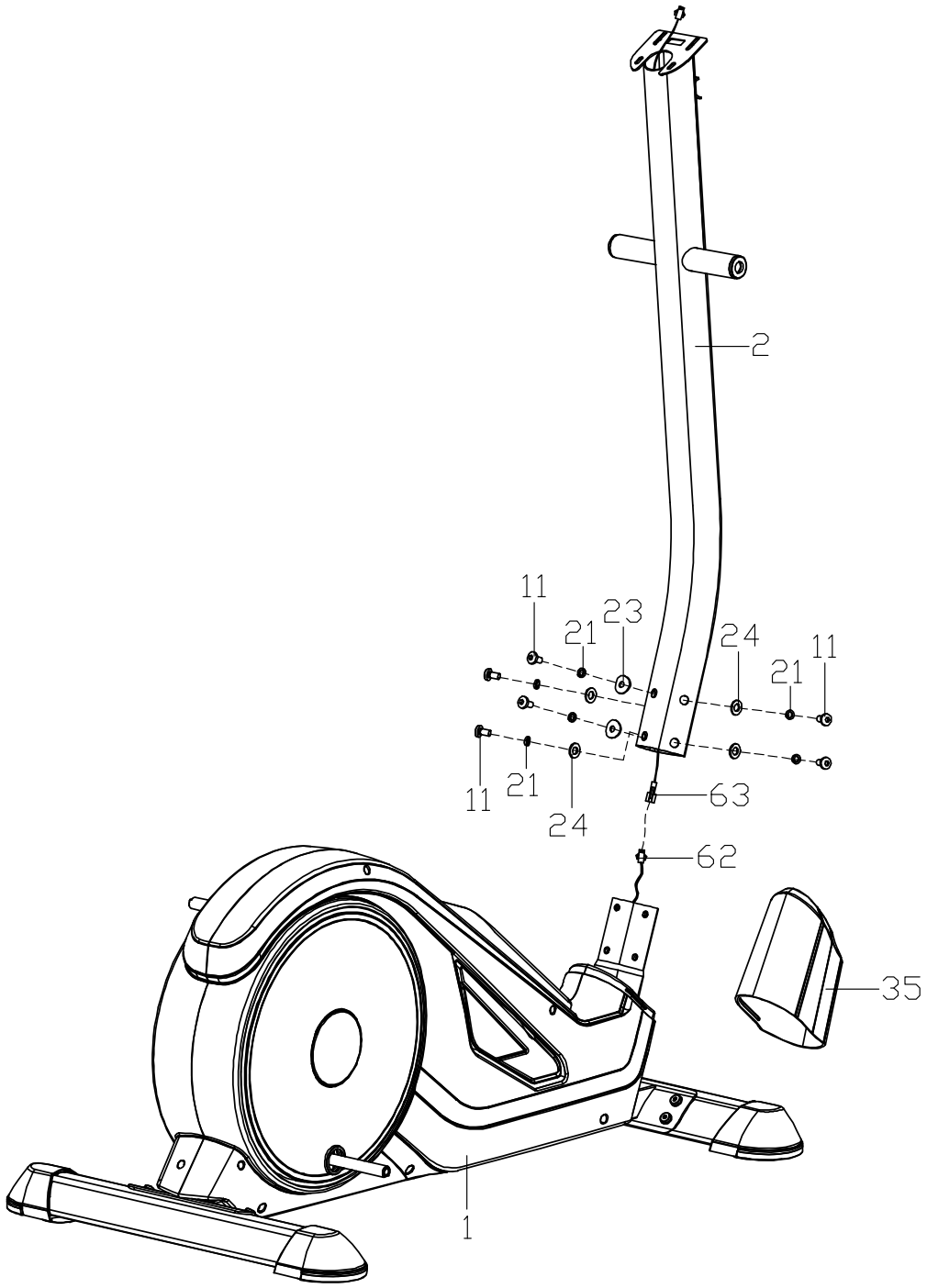
- **Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!**
- **Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!**
- **Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.**

HINWEIS! Einige der kleineren Teile können bereits vormontiert sein.



6.1 SCHRITT 1:

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) und den hinteren Stabilisator (4) am Hauptrahmen (1) mit Schraube (11), Federscheibe (21) und Flachrundscheibe (24).

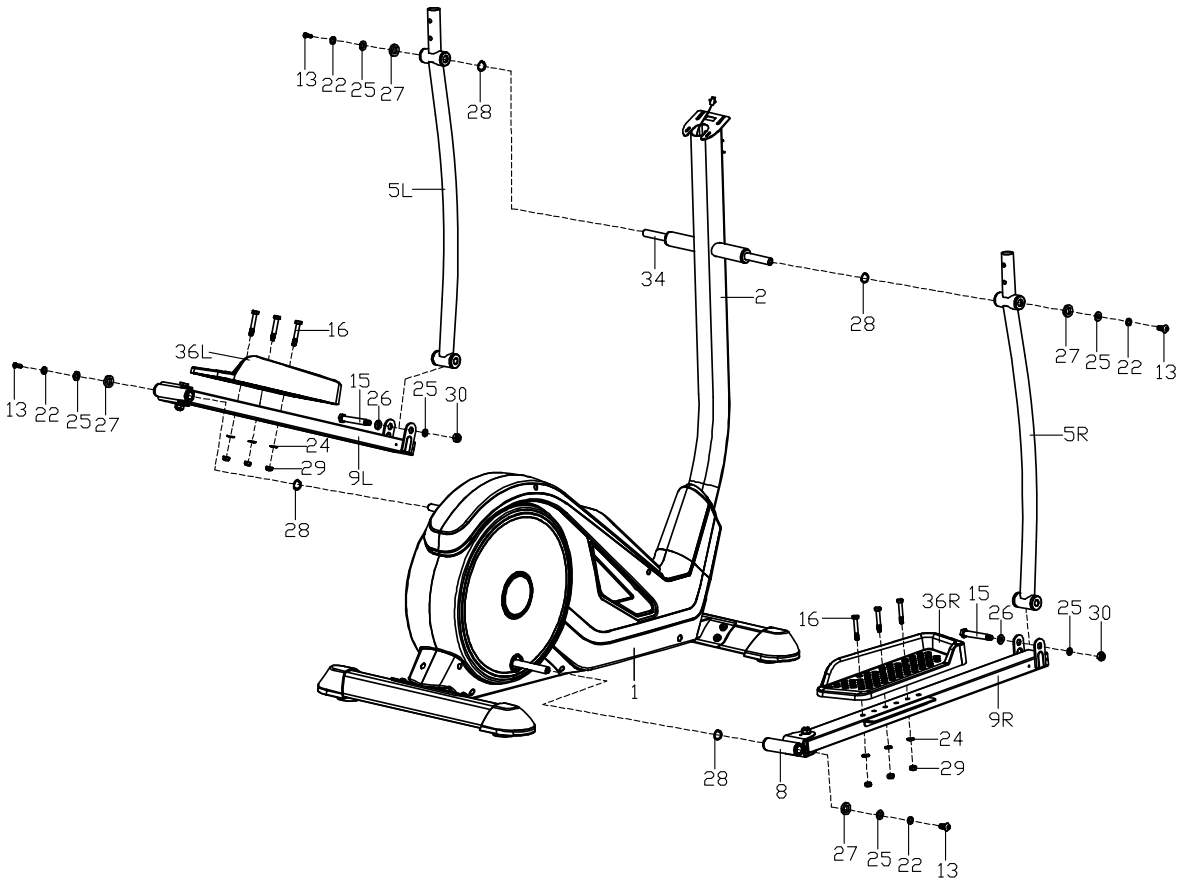


6.2 SCHRITT 2:

1. Setzen Sie die Schutzabdeckung (35) auf das Lenkerrohr (2);

2. verbinden Sie das Sensorkabelverlängerungskabel (63) mit dem Sensorkabel (62).

3. Befestigen Sie das Lenkerrohr (2) am Hauptrahmen (1) mit Schrauben (11), Federscheibe (21), Bogenwaschscheibe (23), Flachrundscheibe (24). Schließen Sie dann die Schutzabdeckung (35).



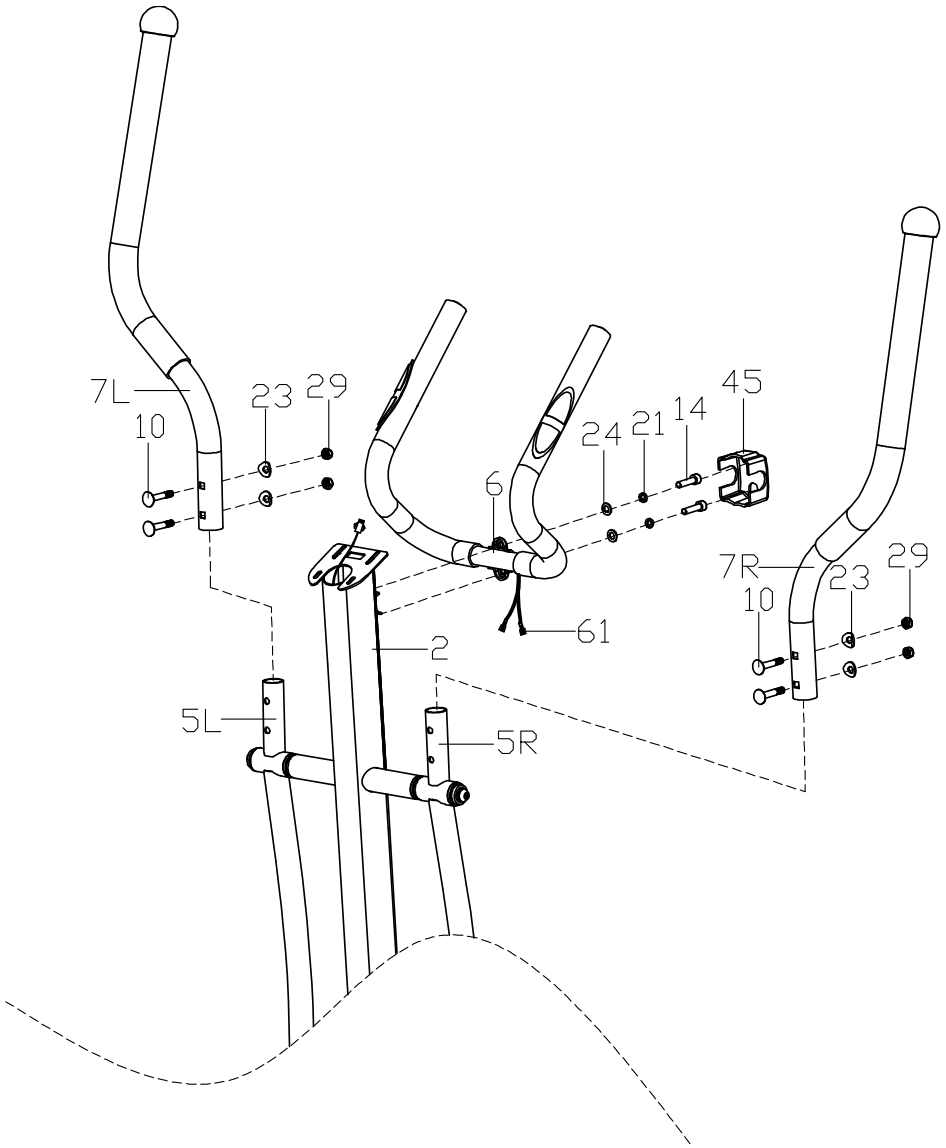
6.3 SCHRITT 3:

1. Befestigen Sie das Schwingrohr (5 L/R) am Lenkerrohr (2) mit Schrauben (13), Federscheibe (22), Flachrundscheibe (25), D-förmiger Unterlegscheibe (27), Wellenunterlegscheibe (28) und langer Achse (34). HINWEIS: NOCH NICHT FESTZIEHEN.

2. Befestigen Sie das Pedalstützrohr (9L/R) am Kurbelwellenlager des Hauptrahmens (1) mit Schrauben (13), Federscheibe (22), Flachrundscheibe (25), D-förmiger Unterlegscheibe (27) und Wellenunterlegscheibe (28). HINWEIS: NOCH NICHT FESTZIEHEN.

3. Befestigen Sie das Schwingrohr (5 L/R) am Pedalstützrohr (9L/R) mit Schrauben (15), Flachrundscheiben (25), (26) und Nylonmutter (30). Ziehen Sie dann die Schrauben (13) und Schrauben (15) fest.

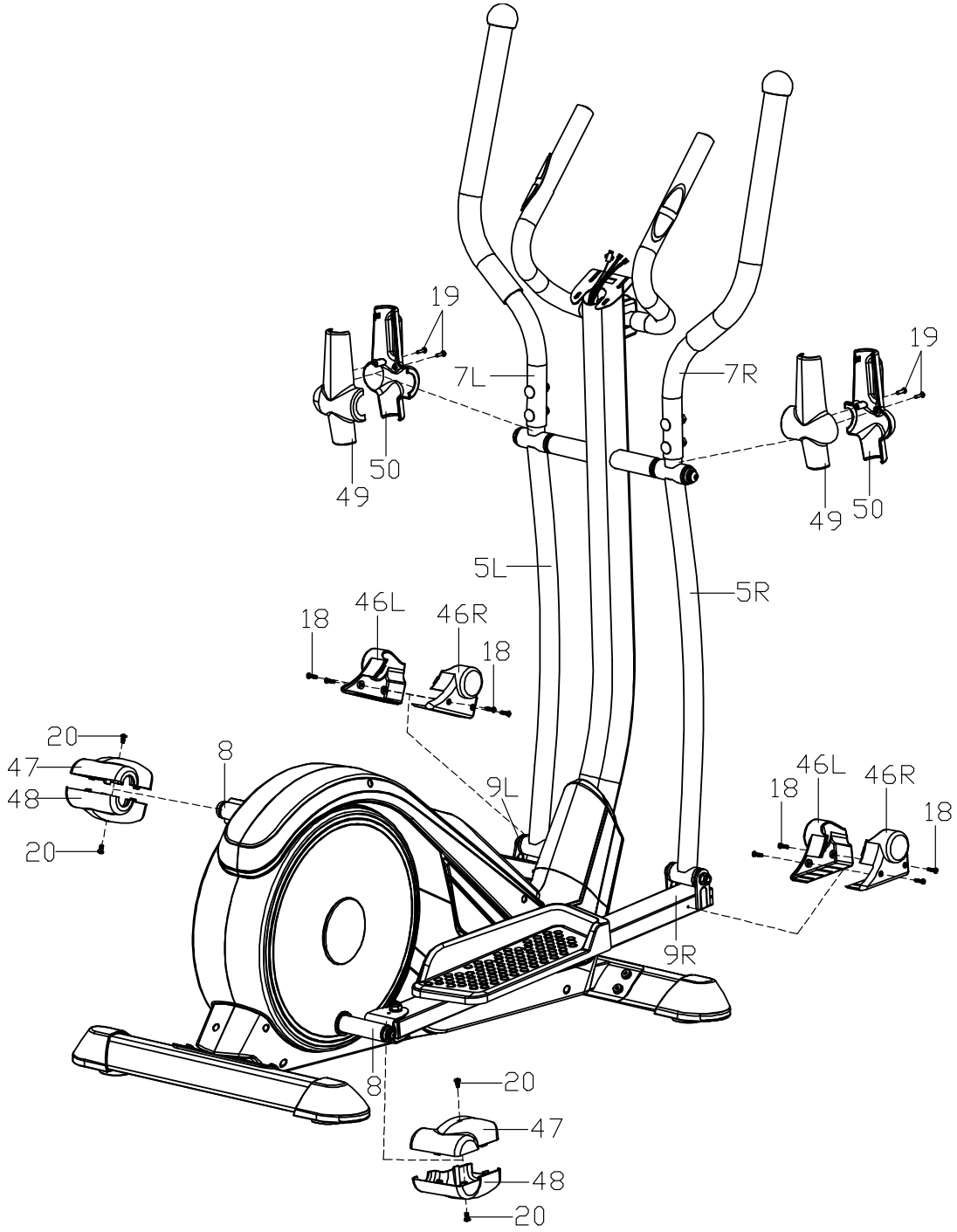
4. Ziehen Sie das Pedal (36L/R) am Pedalstützrohr (9L/R) mit Schrauben (16), Flachrundscheibe (24) und Nylonmutter (29) fest."



6.4 SCHRITT 4:

1. Führen Sie das Pulskabel (61) durch die Löcher der Computerhalterung am Lenkerrohr (2). Befestigen Sie den Handlauf (6) am Lenkerrohr (2) mit Schrauben (14), Federscheiben (21), Flachrundscheiben (24) und Klemmenabdeckung (45).

2. Ziehen Sie die L/R Lenker (7L/R) am L/R Schwingrohr (5L/R) mit Vierkantkopfschrauben (10), Bogenwaschscheiben (23) und Nylonmuttern (29) fest.

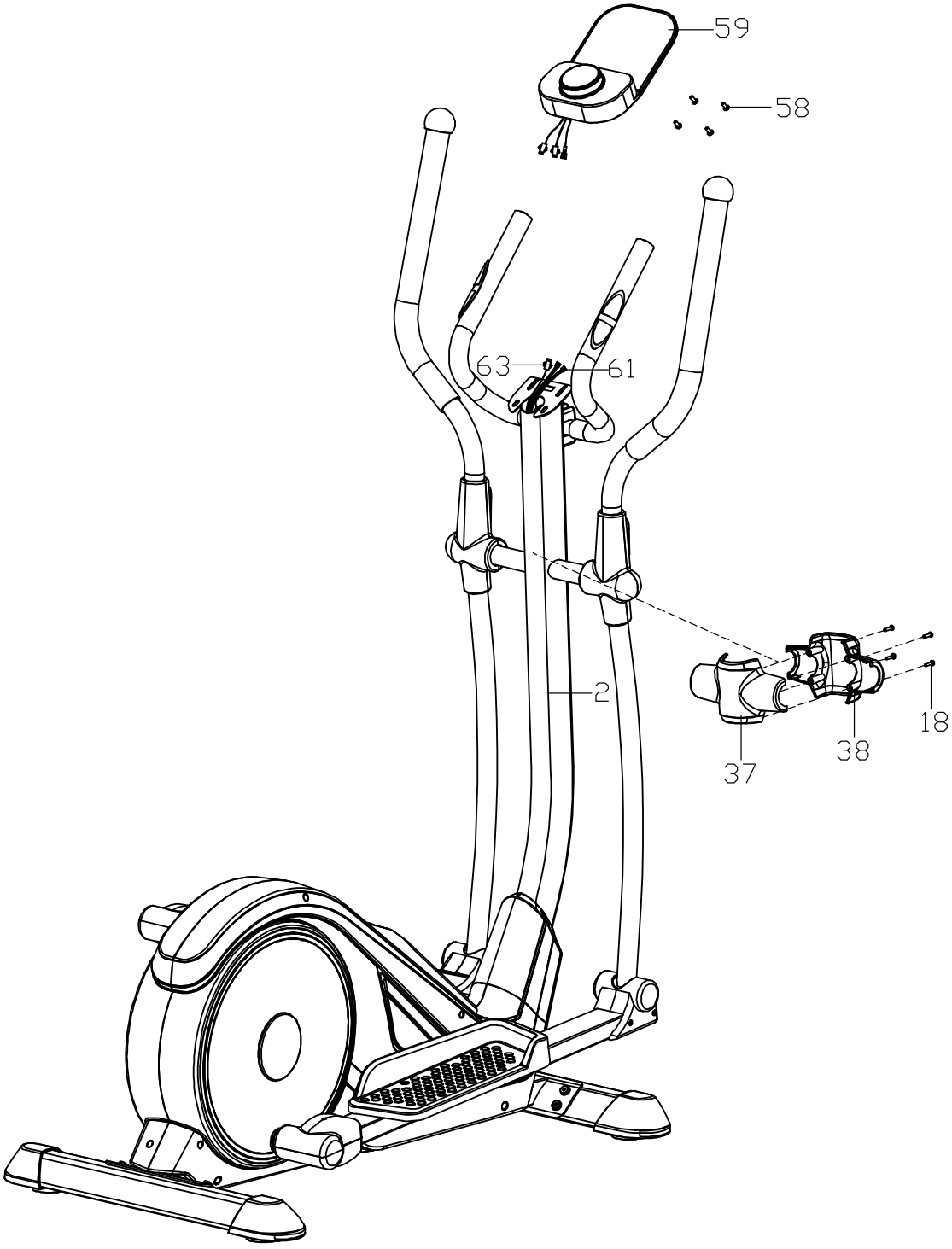


6.5 SCHRITT 5:

1. Setzen Sie die Schutzabdeckungen (49, 50) korrekt an den Verbindungsstellen des Schwingrohrs (5L/R) und des Lenkers (7L/R) mit Schraube (19) und ziehen Sie sie fest.

2. Befestigen Sie den Schutzbügel (46L/R) am Pedalstützrohr (9L/R) mit Schrauben (18).

3. Befestigen Sie den Schutzbügel (47, 48) an der Pedaltubenklemme (8) mit Schrauben (20)..



6.6 SCHRITT 6:

1. Schließen Sie das Verlängerungskabel (63), das Pulskabel (61) und das Display (59) korrekt an, befestigen Sie das Display (59) am Lenkerrohr (2) mit Kreuzschlitzschraube (58) und ziehen Sie es fest.

2. Setzen Sie die Schutzabdeckungen (37, 38) korrekt auf das Lenkerrohr (2) und ziehen Sie sie mit Schraube (18) fest.

- **Bitte reinigen Sie dieses Gerät vor dem ersten Gebrauch und nach dem Aufbau gründlich, da sich durch die Produktion und beim Verpackungsprozess Ölrückstände und Staubablagerungen am Gerät befinden können.**

Fertig! Nachdem Sie den Netzstecker Ihres Trainingsgeräts in eine dafür geeignete Steckdose gesteckt haben, können Sie Ihr Workout starten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

7. Dehnübungen zum Auf - und Abwärmen

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1

MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2

SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4

QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5

INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6

ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sis sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7

ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8

WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

8. Zielpuls wählen & überwachen

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen.
Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:

WARNHINWEIS! Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

- **Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!**
- **Die Trainingsziel-Bereiche sind nur durchschnittliche Vorgaben, die an die individuelle Konstitution angepasst werden müssen. Medizinisch fundierte Unterstützung wird hierbei empfohlen!**

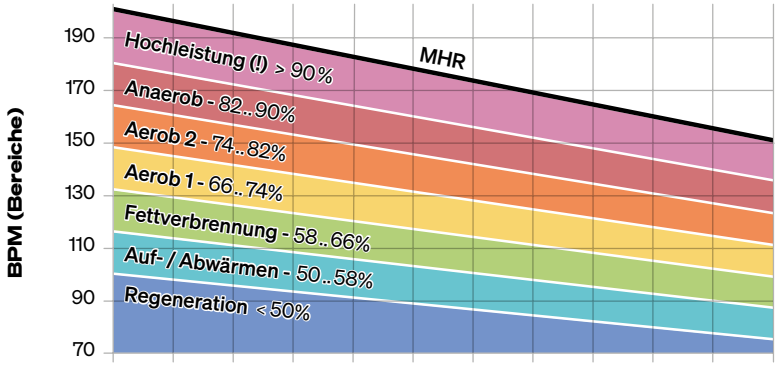
Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

- In der unteren Grafik wählen Sie Ihr ungefähres Alter aus.
- Darunter wird als Schätzwert Ihr ungefährer, alterstypischer Maximalpuls (MHR) angezeigt.

Über die **Auswahlgrafik A** bestimmen Sie Ihren **Zielpulsbereich**.

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach oben in den farblichen Bereich, der Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Gehen Sie dann gerade nach links, und lesen Sie auf der Skala ungefähr den Zielpuls ab.

A. Auswahlgrafik



Über die **Auswahltabelle B können** Sie einen **Mittelwert** für den **Zielpuls** bestimmen. Hierzu:

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach unten in die Tabellenzeile, die Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Lesen Sie den Zahlenwert ab. Er ist ein Richtwert, den Sie als Zielpuls verwenden können.

B. Auswahltabelle

ALTER	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensität	**BPM (Durchschnittswerte)**										
Hochleistung (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fettverbrennung 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Auf- / Abwärmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In allen Fällen:

- Prüfen Sie, ob der ermittelte Zielpuls Ihren **Bedürfnissen** entspricht. Wenn nicht, passen Sie ihn an, bis Sie einen optimalen Wert gefunden haben.
- Die **LED-Farbe** zeigt Ihnen beim Training in Echtzeit an, in welchem Prozentbereich des alterstypischen Maximalpulses (MHR) Sie aktuell trainieren. Die Farben entsprechen den obigen Diagrammen.

9. Pflege, Reinigung & Wartung

WARNUNG! Gefahr von schweren bis tödlichen Verletzungen durch elektrischen Schlag!

- **Vor allen Reinigungsarbeiten das Gerät vollständig vom Stromnetz trennen!**
- **Niemals Feuchtigkeit an oder in das Netzteil oder das Kabel gelangen lassen!**
- **Netzteil oder Kabel niemals öffnen oder reparieren! Bei Problemen den Kundendiesnt kontaktieren!**

WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

- **Gerät niemals verwenden, wenn Komponenten locker oder beschädigt sind.**
- **Wenn möglich, Verbindungen nachziehen. Wenn erforderlich, Reparatur veranlassen.**
- **In allen Zweifelsfällen Kundendienst kontaktieren.**

REINIGUNG

Entfernen Sie nach jeder Trainingseinheit Schweiß von Ihrem Trainingsgerät. Tun Sie dies vorsichtig mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Keine Lösungsmittel verwenden. Eine regelmäßige Reinigung erhöht die Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes erheblich. Verwenden Sie jedoch KEINE Flüssigkeiten in der Nähe des Netzteils, des Computers/Displays oder anderer elektrischer oder elektronischer Geräte. Schäden, die durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten verursacht werden, fallen zu keinem Zeitpunkt unter die Garantie.Verhindern Sie auch während des Trainings, dass Flüssigkeiten (wie Getränke) in das Trainingsgerät oder den Computer gelangen.

WARTUNG

Das Trainingsgerät ist mit abgedichteten Lagern ausgestattet. Schmierung ist nicht erforderlich.

ÜBERPRÜFEN DER BEFESTIGUNGEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den festen Sitz von Schrauben und Muttern. Bei Bedarf nachziehen.

PRÜFEN DER KOMPONENTEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den sicheren Zustand von Sattel, Sattelstütze, Lenker und Pedalen.

10. Bedienungsanleitung

1. FUNKTIONSTASTE:

1.1 MODUS (Mitte des Displays):
KLICKEN: Musterbestätigung; Funktionsbestätigung; Training starten; Funktionen während der Bewegung wechseln.
LANG DRÜCKEN : Sport beenden; Einstellungen im Zielmodus aufrufen und Einstellungen löschen.

1.2 KNOPF: Modi und Funktionen wechseln; Zielwert in den Einstellungen festlegen; Widerstand im Sportmodus anpassen.

2. FUNKTIONEN UND BEDIENUNG:

2.1 SCAN : In diesem Modus wechselt das Display automatisch alle 5 Sekunden die Funktionen [ZEIT (GESCHWINDIGKEIT) – FREQUENZ (LEVEL) – DISTANZ (ZEIT/1KM) – KALORIEN (WATT) – PULS].

2.2 Zeit : Zeigt die Zeit vom Trainingsbeginn bis zum Ende an.

2.3 Geschwindigkeit: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

2.4 FREQUENZ : Zeigt die Trittfrequenz des Benutzers an.

2.5 LEVEL: Zeigt die aktuelle Trainingswiderstandsstufe an.

2.6 Distanz : Zeigt die Distanz vom Trainingsbeginn bis zum Ende an.

2.7 Zeit/1 KM : Zeigt die benötigte Zeit für 1 km Training an.

2.8 Kalorien : Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings an.

2.9 Watt: Zeigt die Trainingsleistung an.

2.10 Puls : Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an. **(**Halten Sie vor der Herzfrequenzmessung das Handlauf-Pulssensorfeld mit beiden Händen fest oder tragen Sie den Bluetooth-Brustgurt. Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung angesehen werden.**)**.

3. BEDIENUNG :

3.1 Drücken Sie im Startbildschirm die **MODE-**Taste oder drehen Sie den Knopf, um die Modusauswahl aufzurufen. Sie können durch Drehen des Knopfes zwischen folgenden Modi wechseln**: SCHNELLSTART, ZIEL (ZEIT, DISTANZ, KALORIEN), PROGRAMM (1–12).**

3.2 SCHNELLSTART

Drücken Sie im Startbildschirm die **MODE**-Taste oder drehen Sie den Knopf, um die Modusauswahl aufzurufen. Drehen Sie den Knopf. Wenn die Anzeige auf **SCHNELLSTART** wechselt, drücken Sie die **MODE**-Taste, um die Option zu öffnen. Starten Sie den 3-Sekunden-Countdown. Sie können jetzt mit dem Training beginnen. Drücken Sie die **MODE**-Taste, um die Anzeigefunktion umzuschalten

3.3 ZIEL

Drehen Sie in der Musterauswahl den Knopf, um den ZIEL-Modus **(ZEIT, DISTANZ, KALORIEN)** auszuwählen. Drücken Sie anschließend die MODE-Taste, um den voreingestellten Zielwert für die Bewegung einzugeben, oder halten Sie die **MODE**-Taste gedrückt, um die Zielwert-Oberfläche zu öffnen. Mit dem Drehknopf können Sie den Zielwert einstellen. Drücken Sie die **MODE**-Taste lange, um den Zielwert zurückzusetzen und erneut einzustellen. Klicken Sie auf die **MODE**-Taste, um den eingestellten Zielwert zu bestätigen und zu speichern. Drücken Sie nach der Einstellung des Zielwerts die **MODE**-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings beginnt die Zieleinstellungsfunktion mit dem Countdown vom Zielwert herunter. Wenn der Countdown Null erreicht, ertönt für 3 Sekunden ein Summer, und die Bewegung wird gestoppt..

3.4 PROGRAM

Drehen Sie in der Musterauswahl den Knopf, um den **PROGRAMM-Modus (1–12)** auszuwählen. Drücken Sie anschließend die **MODE**-Taste, um die voreingestellte Trainingszeit einzugeben, oder halten Sie die **MODE**-Taste gedrückt, um die Trainingszeit-Einstellung aufzurufen. Drehen Sie den Knopf, um die Trainingszeit einzustellen, drücken Sie die **MODE**-Taste, um das Ende einzustellen, und halten Sie die **MODE**-Taste gedrückt, um mit dem Training zu beginnen.

4. Hinweis:

6.1 Die elektronische Uhr wechselt nach 4 Minuten Inaktivität in den Ruhezustand. Nach 10 Sekunden Inaktivität im Nicht-Sportmodus kehrt die Uhr direkt zur Startoberfläche (LOGO-Oberfläche) zurück.

6.2 Halten Sie die MODE-Taste im Bewegungsmodus gedrückt, um das Training zu beenden und zur Modusauswahl zurückzukehren.

6.3 Während der Bewegung können Sie durch Drehen des Knopfes den Widerstand einstellen, der durch die Farbe der dekorativen Beleuchtung gekennzeichnet ist:

BLAU – WIDERSTAND 1–8;
GRÜN – WIDERSTAND 9–16;
GELB – WIDERSTAND 17–24;
ROT – WIDERSTAND 25–32;

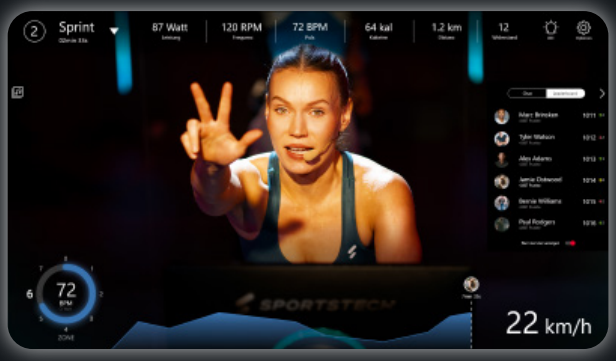
5. SPEZIFIKATIONEN

		ANZEIGEBEREICH	SETRANGE
FUNK-TION	ZEIT	0:00:00~6:00:00	0:05:00~6:00:00 (00:01:00)
	GESCHWIND-IGKEIT	0.099.9 KM/H	----
	FREQUENZ	0~999 TIMES/MIN	----
	Distanz	0.00~99.99 KM	0.50~99.90KM (0.1KM)
	Zeit/1 KM	0:00~99:59	----
	Kalorien	0.0~2000 CAL	10.0~2000 CAL (5 CAL)
	Watt	0~999W	----
	Puls	40~240BPM	----
Betriebstemperatur		0°C ~ +40°C	
Lagertemperatur		10°C ~ +60°C	

11. Anwendungssoftware (Apps)

Über den QR-Code am Anfang des Handbuches werden Sie zu verschiedenen YouTube-Tutorials weitergeleitet. Dort erhalten Sie mehr Informationen über die Apps und das Gerät.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*n
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!

Hier informieren: https://sportstech.link/app-download

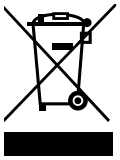
12. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.



Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.

ELEKTROGERÄTE RÜCKNAHME

Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltge räte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Straße 7

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.
Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel-und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

BATTERIEN RÜCKNAHME

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Straße 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.

RECYCLINGKREISLAUF

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

LED-BATTERIEN

- Wechseln oder entfernen Sie die Batterien wie beschrieben im Abschnitt ‚Montageanleitungen', Schritt 2.

User Manual

Dear customer,

we are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

To fully and safely use the potential of your device and to enjoy it for many years, read this manual carefully before starting up and beginning of training. Use the device according to the instructions.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use.

WARNING! Danger from improper use!

- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

1. Important Safety Information 21
2. Scope of delivery 23
3. Technical Data 23
4. Exploded View / Spare Parts List 23
5. Conformity 24
6. Assembly Instruction 24
7. Stretching for warming up and cooling down 30
8. Selecting and monitoring the target pulse 31
9. Care, Cleaning & Maintenance 32
10. Operating Instruction 33
11. Application Software (Apps) 35
    11.1 SPORTSTECH LIVE 35
12. Disposal 36

1. Important Safety Information

WARNING! Danger from improper use!

- **Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.**
- **Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!**
- **The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.**
- **Also apply common sense to prevent risks.**

GENERAL PERSONAL REQUIREMENTS

WARNING! Overexertion can lead to permanent harm or even death. Prevent overexertion of yourself or anyone else on the training device!

- Only persons who are physically and mentally fit may use the training device. Persons with disabilities may only use the device with suitable supervision and assistance.
- Always consider the individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Use the pulse rate and the general well-being to assess this. **Pulse reading systems may be inaccurate.** Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training.
- The maximum permitted weight for using the training device is 120 kg (265lb).

PREPARING THE TRAINING DEVICE

SHORTLY AFTER UNPACKING

- **DANGER! Risk of suffocation!** After unpacking for the first time, keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).

GENERAL

- Children and animals must be kept at a **safe distance** of at least 3 m (10 ft) from the device. The moving running belt is particularly dangerous.
- Use the training device only indoors. Put it onto a firm and level ground. Use a mat to prevent damage to the ground.
- Apply the training device only for private use, but not for commercial use.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. In case of any problems, stop using the device and consult an Authorized Service Representative.
- When assembling the device, make sure to use all required parts for the connections (e.g., washers).
- Before each training session, make sure that all connections are tightly fastened. Re-tighten, if necessary.
- Also check before each training that all securing parts (e.g., lock pins, protective covers) are applied and that all other parts of the device are in proper condition.
- Note the advices for handling the power supply.

PRECAUTIONS DURING THE TRAINING

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!

- Always warm up sufficiently before exercising and cool down after the training.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.
- Note that pulse readings can be inaccurate.

- Wear clothes tight enough to avoid getting caught by machine parts. Use hair protection if you have long hair.
- Keep children and pets away from the training device while in use and also when stored.
- Only one person at a time may use the training device.
- Perform all movements carefully: Avoid accidentally bumping the training device.
- **Stepping onto the training device:** The pedal on your side must be in its lowest position. Hold the grips of both handlebars with your hands. Then step with the proper foot onto the low pedal. Then step with the other foot on the other pedal.
- When you have a safe stand, move the pedals and the handlebars with suitable speed by coordinating your hands and feet.
- **Stopping the training device:** Note that the device does not have a freewheel function: Moving parts are not stopped immediately.
- **Leaving the training device:** Bring one pedal to the lowest position. Hold both handlebars. Then first take your foot from the higher pedal to the floor on the other side. Keep holding the handlebars and step down from the lower pedal, too.

HANDLING THE POWER SUPPLY

- Use the original power supply with the proper cable. Use it only when it is in perfect condition. Use it only indoors.
- Make sure the connection values at your site are within the permitted range.
- Position power supply and cable so that it does not cause any tripping hazard for you or for others. Also make sure power supply and cable are never subject to mechanical stress.
- Make sure the power supply is never covered and has always sufficient ventilation during operation; to prevent overheating. Allow the power supply to cool down before storing it after use.
- Always keep power supply and cable away from the following and other hazard sources: Moisture or water, aggressive substances, flammable or explosive substances, heat sources, sharp edged or pointed objects especially from metal, and similar.
- If the power supply shows signs of defects (e.g., unusual smell), disconnect it from the grid; if possible without touching it: Switch off the fuse which supplies the relevant power outlet socket.
- Any repairs must only be made by qualified and authorized persons.
- An irreparable power supply must be disposed of as separate electric waste according to the local rules.

SAFETY STICKERS

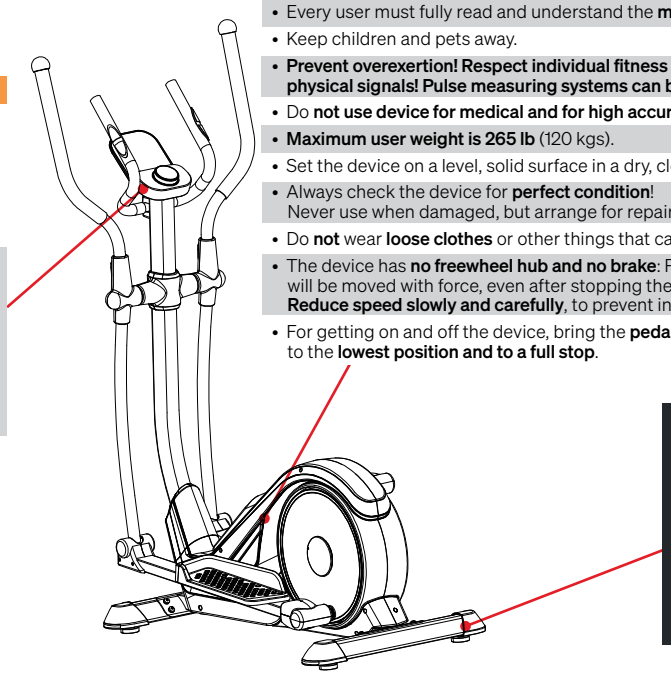
The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.

⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.



⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin, Germany

CROSSTRAINER
Model: CX 625
Frequency Band : 2.4 GHz
Maximum transmit power radiated in the frequency Band : 1mW
Bluetooth: 2.4 G 1mA
Rate Voltage : 100-240V AC 50-60HZ
Power : 9W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

2. Scope of delivery

Crosstrainer with pedals and handle bars; connected with flywheel and adjustable electric brake	
Mounting material and tools	Display computer
Instruction Manual	Power supply

3. Technical Data

Machine	
Weight	41 kg
Dimensions when posted (Length x Width x Height)	126 × 67 × 163 cm
Maximum permitted user weight	120 kg (265 lb)

Display-Computer	
Operating Temperature	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Storage Temperature	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Smart device connectivity of Display computer	Bluetooth 4.0 or higher
Pulse signal transmission protocol	Bluetooth

Technical data of POWER SUPPLY		
Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	XIAMEN INVCY ELECTRONICS CO.,LTD Add: 1F/3F-5F,No.943 Tonglong 2nd Road,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an), Xiamen ,Fujian, China	
Model Identifier	IVP0900-1000WG	
	Nominal value	Unit
Input Voltage	230 (100-240)	V AC
Input AC Frequency	50 (50-60)	Hz
Output Voltage	9	V DC
Output Current	1	A
Output Power	9	W
	Measured value	
Average active efficiency	89	%
Efficiency at light load (10%)	86	%
No-load power consumption	<0.1	W

4. Exploded View / Spare Parts List

- **Identify the required spare part using the drawing and the list, and note the number.**
- **Contact our customer service and provide the spare part number. The contact information can be found on the back of the manual or on our website.**
- **Clarify all further steps with our staff.**

At the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/cx625_spareparts_0725

5. Conformity

Sportstech Brands Holding GmbH hereby declares that the radio system type CX625 is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

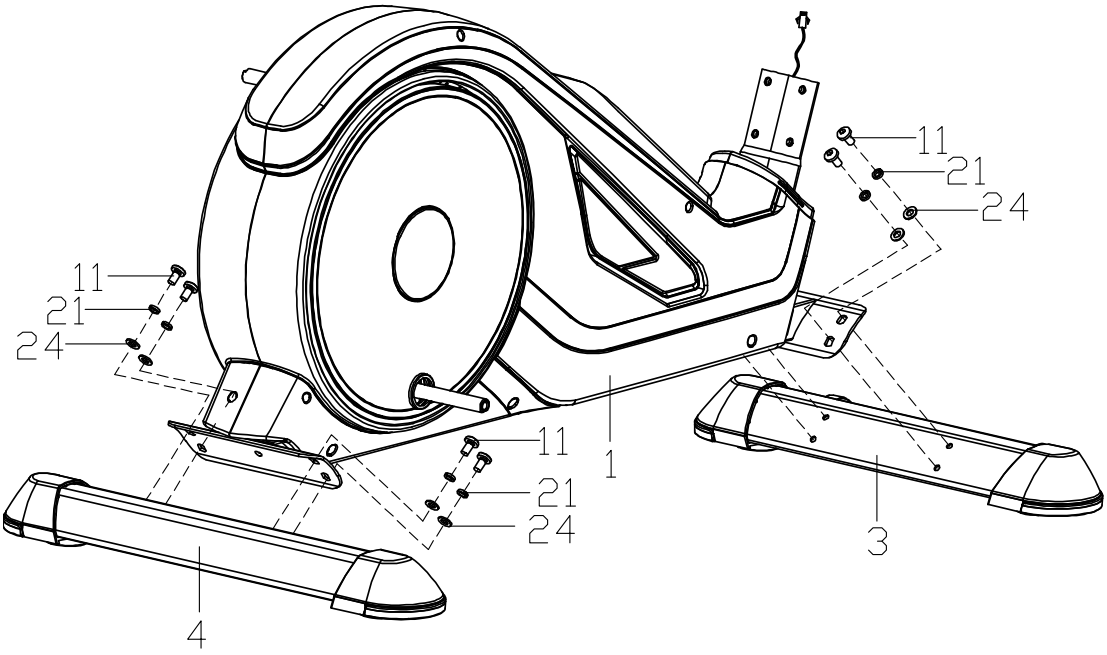
https://sportstech.link/cx625_conformity_0725

6. Assembly Instruction

CAUTION! Risk of injuries from heavy components and from improper assembling!

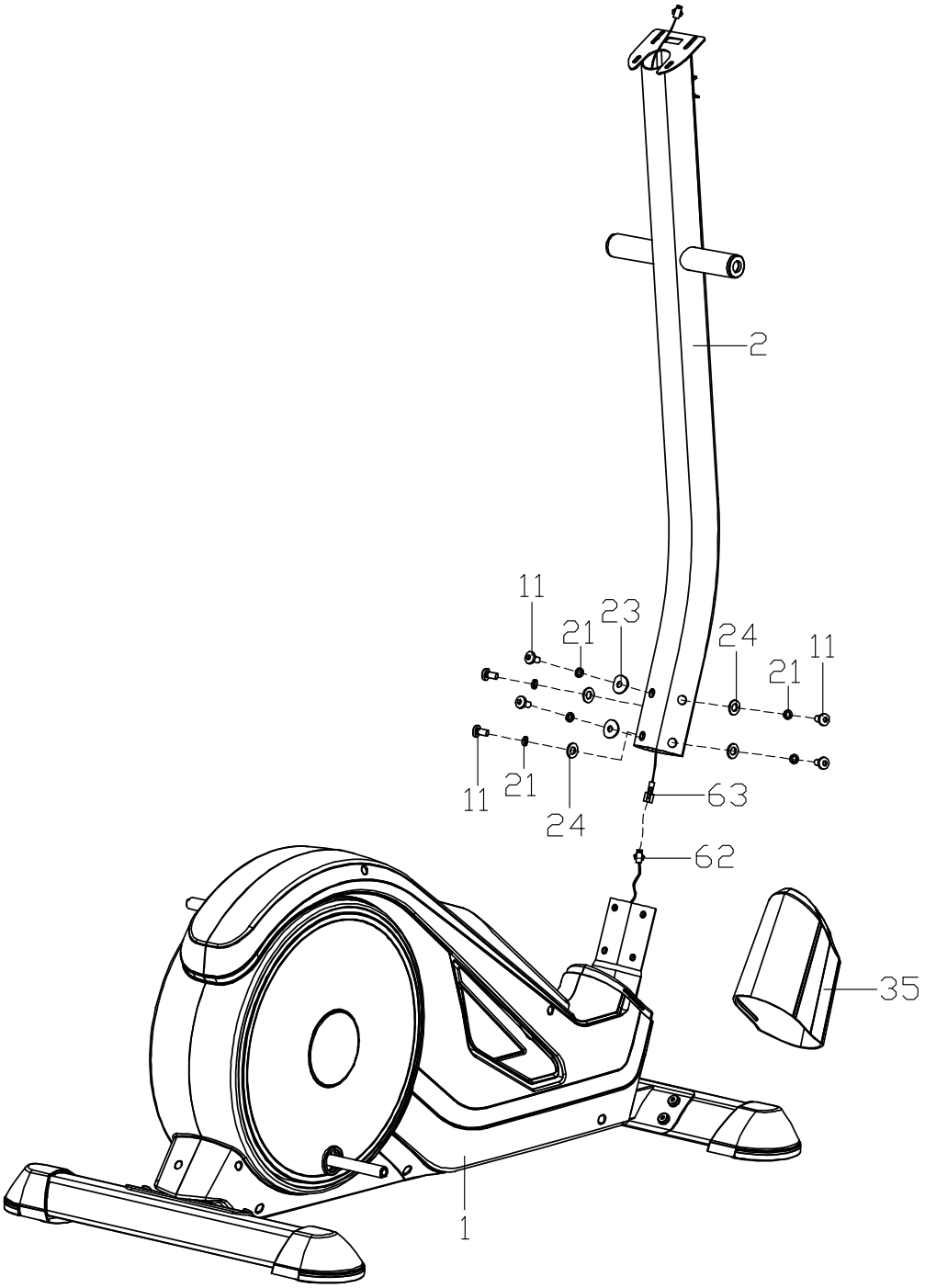
- **Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!**
- **Check the tightness again before each training session!**
- **Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.**

NOTE! Some of the smaller parts may already be preassembled.



6.1 STEP 1:

1. Fix the front stabilizer (3) and rear stabilizer (4) to the mainframe (1) with bolt (11), spring washer (21) and flat washer (24).

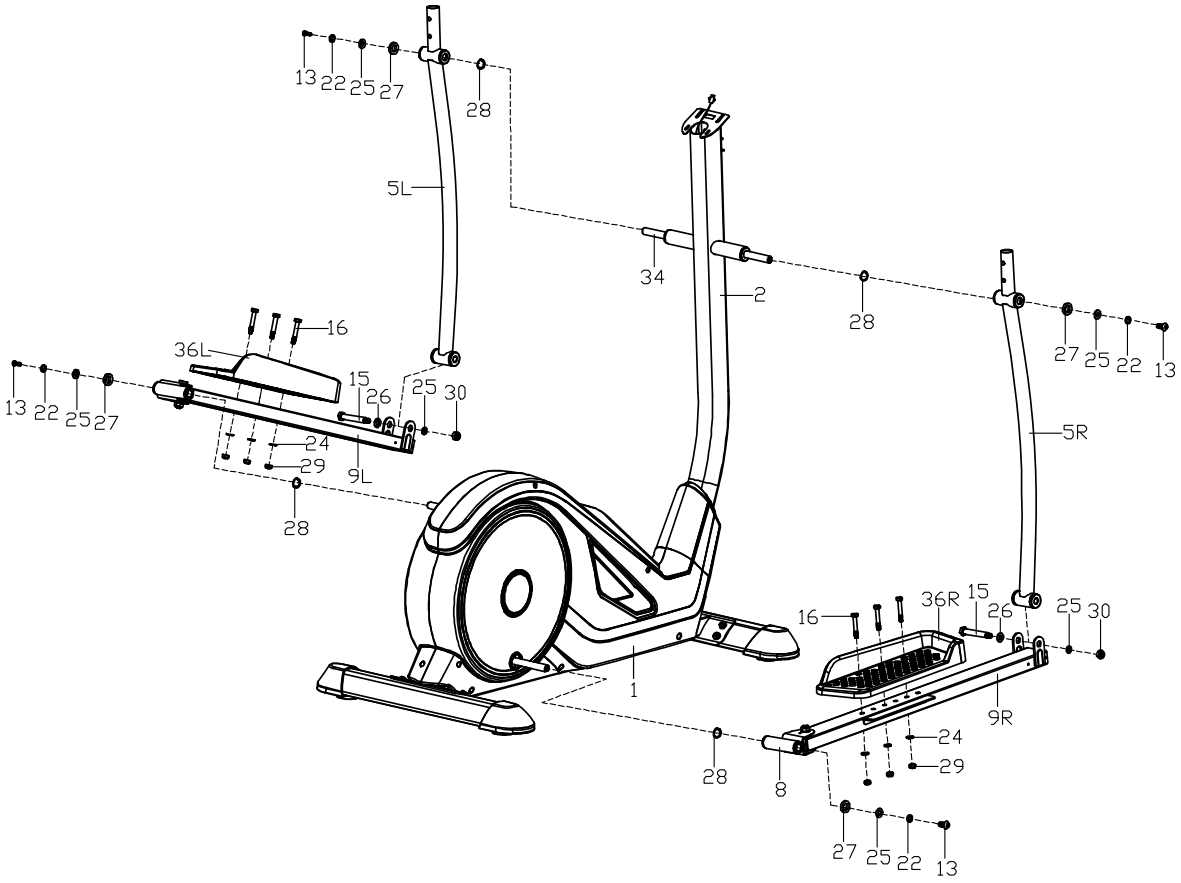


6.2 STEP 2:

1. Insert the protective cover(35) on the handlebar post(2);

2. Connect Sensor extension wire (63) to sensor wire (62).

3. Fix the handlebar post (2) to the mainframe (1) with bolts (11) and spring washer (21), curved washer (23), flat washer (24). Then close the protective cover (35).



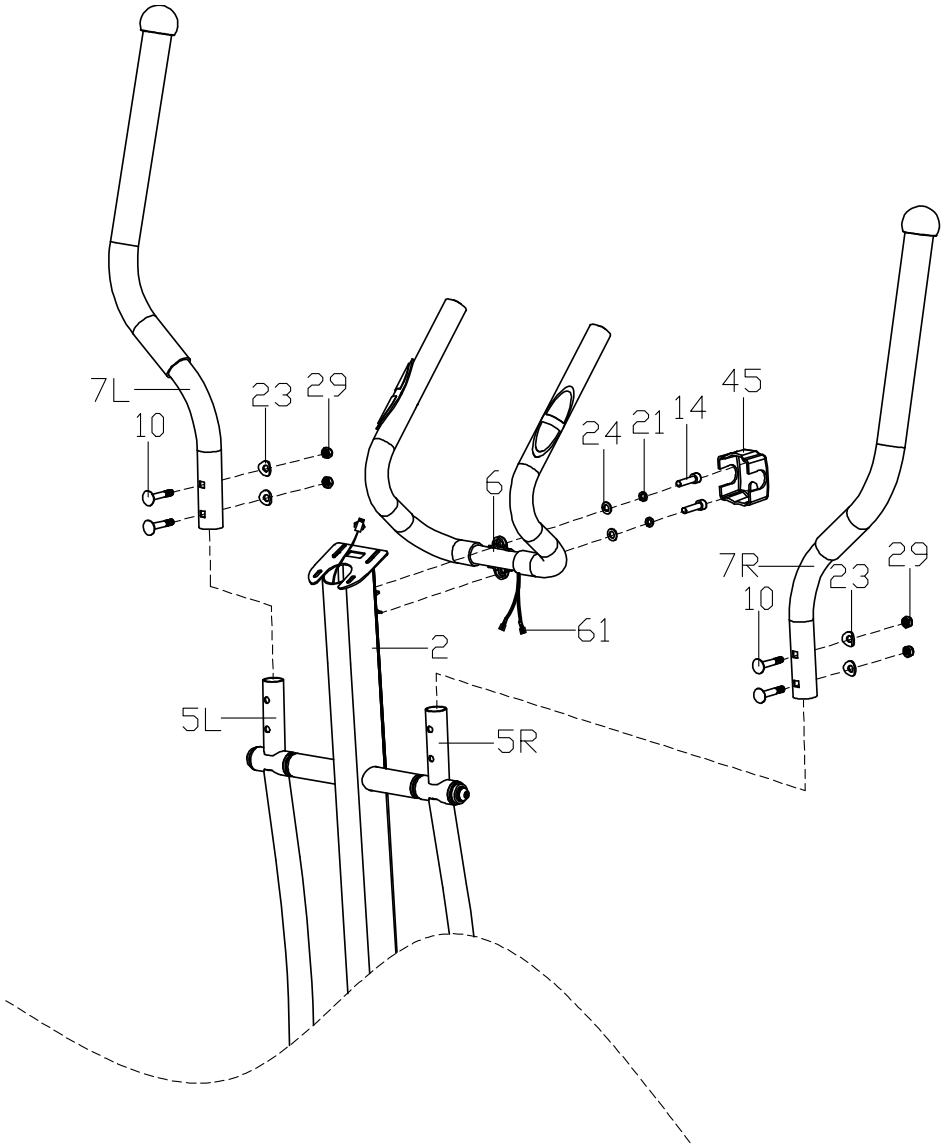
6.3 STEP 3:

1. Lock the swing tube (5 L/R) to the handlebar post (2) with screws (13) ,spring washer (22), flat washer (25), D shape washer(27), wave washer(28) and long axle(34). NOTES: DO NOT TIGHTEN NOW.

2. Lock the pedal support tube (9L/R) to the crank bearing on the main frame(1) with screws(13) ,spring washer (22), flat washer (25), D shape washer(27), and wave washer(28). NOTES: DO NOT TIGHTEN NOW.

3. Lock the swing tube (5 L/R) to the pedal support tube (9L/R) with bolts (15), flat washer (25),(26), and nylon nut (30). And then lock the screws (13) ,bolts (15).

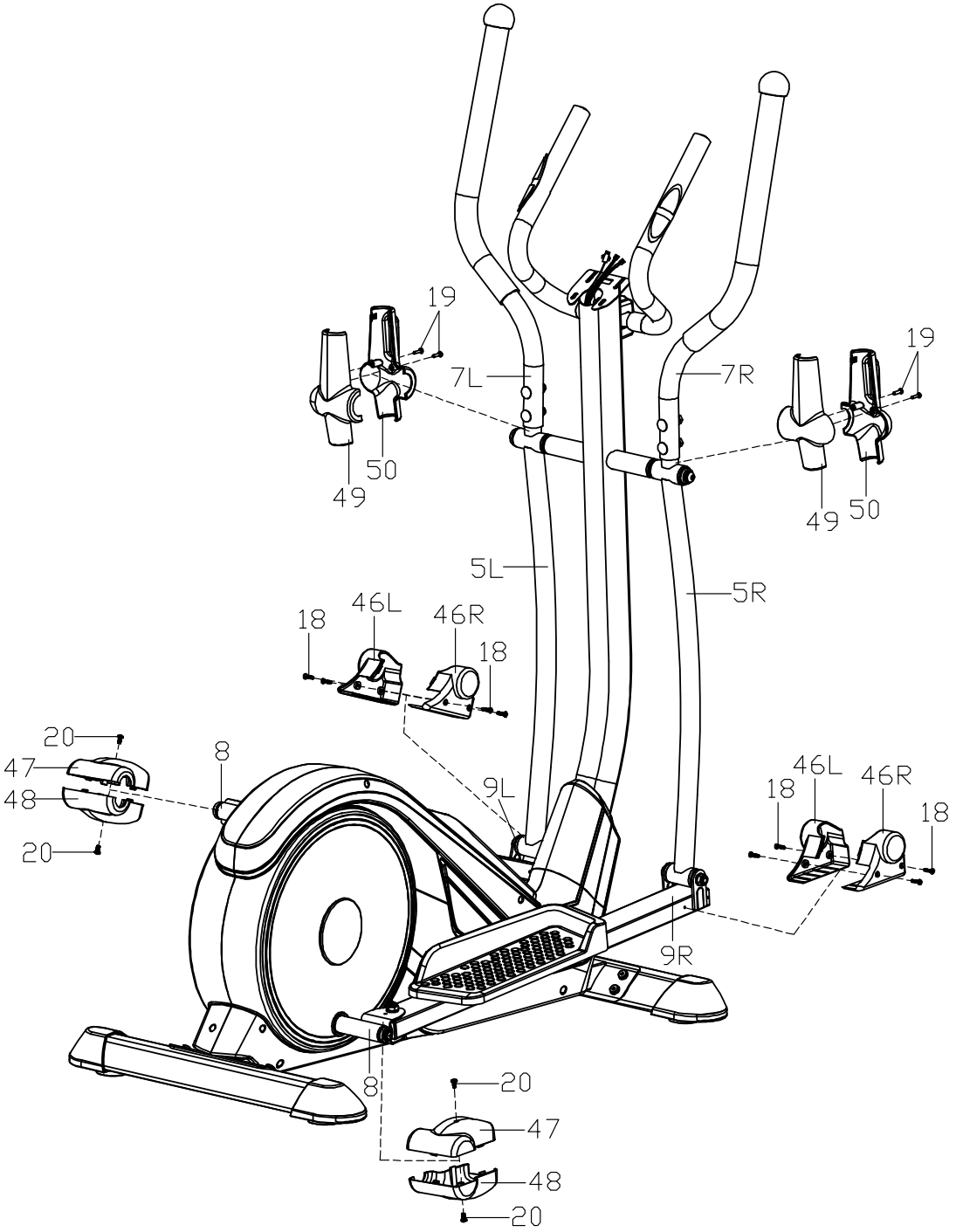
4. Tighten the pedal (36L/R) to the pedal support tube (9L/R) with bolts (16), flat washer (24) and nylon nut (29).



6.4 STEP 4:

1. Pass the pulse wire (61) through the holes of computer bracket on the handlebar post (2), Fix the handle rail (6) to the handlebar post (2) with screws (14) and spring washers (21), flat washer (24) and clamp cover (45)

2. Tighten the L/R handlebars (7L/R) to the L/R swing tube (5L/R) with square neck bolts (10), curved washers (23) and nylon nuts (29).

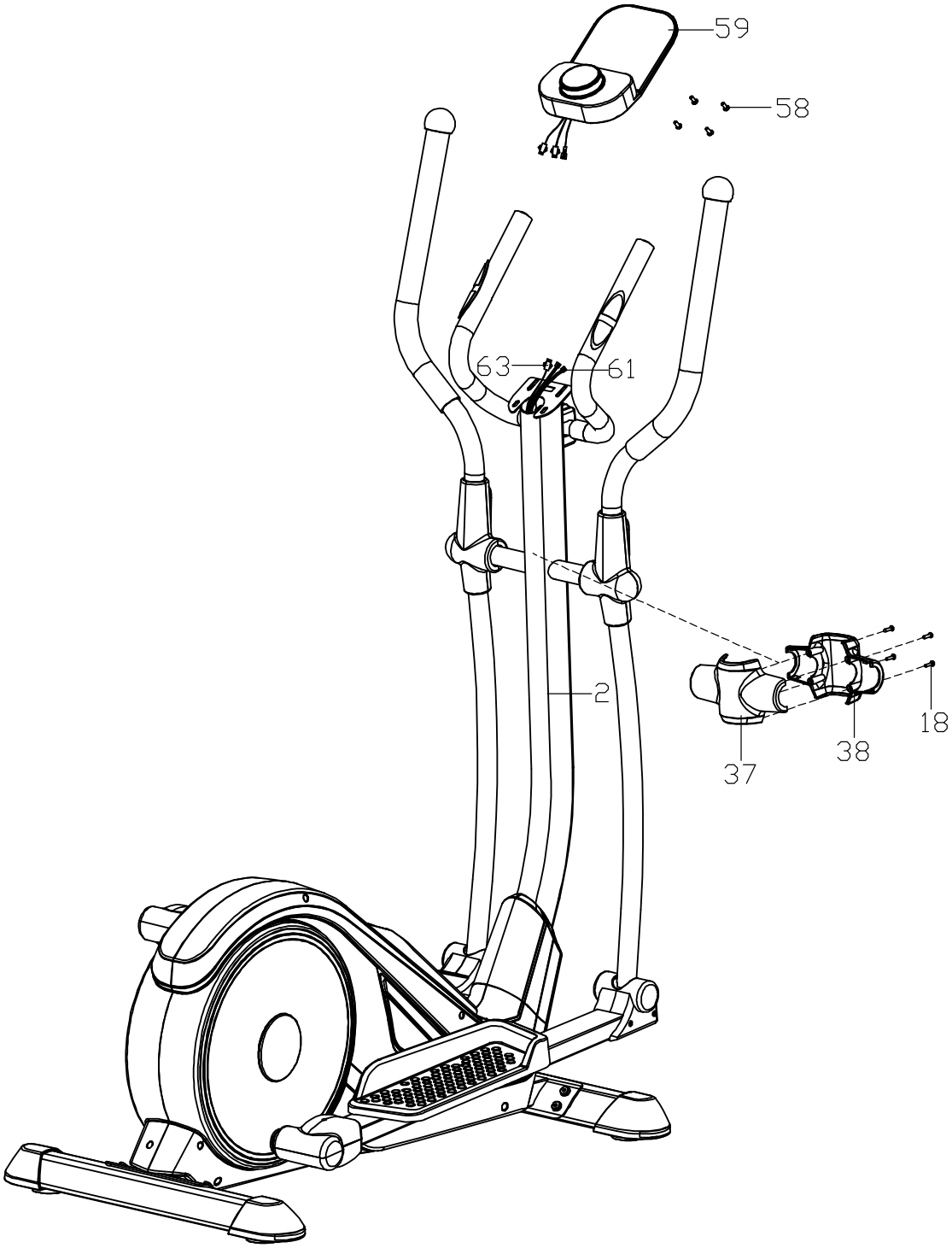


6.5 STEP 5:

1. Make up the protective covers (49, 50) correctly on the junctions of the swing tube (5L/R) and the handlebar (7L/R) with bolt (19), tighten it.

2. Fix the protective guard (46L/R) to the pedal support tube (9L/R) with screws (18).

3. Fix the protective guard (47, 48) to the pedal tube joint (8) with screws (20).



6.6 STEP 6:

1. Connect the extension wire (63), pulse wire (61) and the display (59) correctly, lock the display (59) on the handlebar post (2) with cross pan head screw (58) tightly.

2. Make up the protective cover (37, 38) correctly on the handlebar post (2), tighten with screw (18).

- **Please clean this device thoroughly before first use and after assembly, as oil residues and dust deposits may remain on the device due to production and the packaging process.**

Done! After plugging your exercise machine into a suitable outlet, you can start your workout.

We hope you enjoy it!

7. Stretching for warming up and cooling down

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching excercises to properly cool down.

1

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8

CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

8. Selecting and monitoring the target pulse

The pulse rate in BPM ('beats per minute') is an excellent indicator of whether you are exercising according to your training goal and current fitness level. The BPMs for the respective training goals depend not least on age. You should monitor your pulse in an appropriate way when exercising.
Many Sportstech devices show you not only as a numerical value, but also with colours, in which pulse range you are - based on your age-typical maximum heart rate ('MHR'). Always observe the following instructions:

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect individual general and daily fitness!**
- **The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!**

Select your approximate target pulse like this:

- In the graphic below, select your approximate age.
- Below this, your approximate, age-typical maximum heart rate (MHR) is displayed as an estimated value.

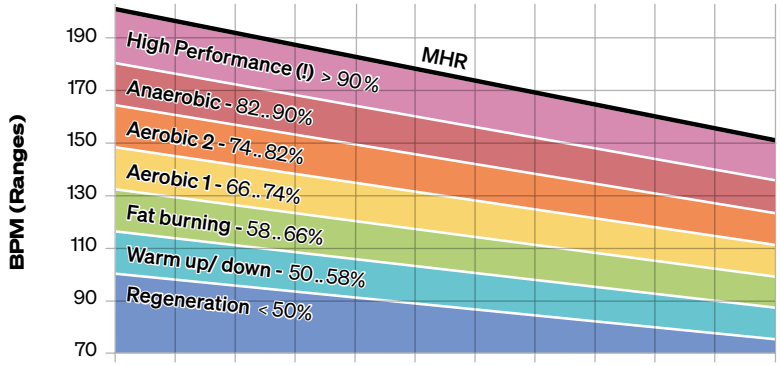
Use the **selection graphic A** to determine your **target pulse range**.

- Go up from your age value to the coloured area that corresponds to your training goal.
- Then go straight to the left and read approximately the target pulse on the scale.

You can determine an **average value** for the target pulse via the **selection table B**. For this:

- From your age value, go down to the row in the table that corresponds to your training goal.
- Read off the numerical value. It is a guideline value that you can use as a target pulse.

A. Selection graph



B. Selection table

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensity	**BPM (Average values)**										
High Performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerobic 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fat burning 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Warm up/ down 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In all cases:

- Check whether the determined target pulse corresponds to your **needs**. If not, adjust it until you find an optimal value.
- The **LED colour** shows you in real time during training in which percentage range of the age-typical maximum heart rate (MHR) you are currently training. The colours correspond to the diagrams above.

9. Care, Cleaning & Maintenance

WARNING! Risk of serious or fatal injuries due to electric shock!

- **Before any cleaning work, disconnect the device completely from the electrical supply outlet!**
- **Never allow moisture to get on or into the power supply unit or the cable!**
- **Never open or repair the power supply unit or cable! In case of problems, contact the customer service!**

WARNING! Danger of injury and damage to property!

- **Never use the device if any components are loose or damaged.**
- **If possible, tighten connections. If necessary, arrange for repair.**
- **In all cases of doubt, contact customer service.**

CLEANING

Remove perspiration from your training device after each training session. Do this carefully with a slightly damp cloth and mild soap. Do not use solvents. Regular cleaning will greatly increase the life of your exercise equipment. However, DO NOT use liquids near the power supply, computer/display or other electrical or electronic equipment. Damage caused by sweat or other liquids is not covered by the warranty at any time.Also prevent liquids (such as drinks) from entering the exercise equipment or computer during exercise.

MAINTENANCE

The exerciser is equipped with sealed bearings. Lubrication is not required.

CHECK THE FASTENINGS

Before each training session, check that the bolts and nuts are tight. Tighten if necessary.

CHECK THE COMPONENTS

Check the secure condition of the saddle, seat post, handlebars and pedals before each training session.

10. Operating Instruction

1. FUNCTIONAL BUTTON:

1.1 MODE(In the center of the display):
CLICK: Pattern confirmation; Function confirmation; Start exercising; Switch functions in motion.
LONG PRESS: Exit the sport; Enter the settings interface in target mode,clear setting data.

1.2 KNOB: Switch modes and functions; Set the target value in the settings interface; Adjust the resistance in sports mode.

2. FUNCTIONS AND OPERATIONS:

2.1 SCAN: In this mode, the display automatically switches functions every 5 seconds[TIME(-SPEED)-FREQUENCY(LEVEL)-DISTANCE(TIME/1KM)-CALORIES (WATT)-PULSE].

2.2 Time: Display the time from exercise start to end.

2.3 Speed: Display current speed.

2.4 FREQUENCY: Display the user's pedaling frequency.

2.5 LEVEL: Display the current exercise resistance level.

2.6 Distance: Display the distances from exercise start to end.

2.7 Time/1KM: Displays the time required for the user to exercise 1 km.

2.8 Calories: Displays the calorie value consumed by the user during exercise.

2.9 Watt: Displays the user's exercise power.

2.10 Pulse: Display the current heart rate value of the user. (Before measuring heart rate, hold the handrail heart rate contact pad with both hands or wear the Bluetooth heart rate chest strap, the measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment).

3. OPERATIONS:

3.1 In the start interface, press the **MODE** key or turn the knob to enter the mode selection interface, You can switch by turning the knob at this time**: QUICK START, TARGET(TIME, DISTANCE, CALORIES), PROGRAM(1-12).**

3.2 QUICK START

In the start interface, press the **MODE** key or turn the knob to enter the mode selection interface, turn the knob, when the display interface switches to **QUICK START,** then press the **MODE** key to enter. Start 3-second countdown, you can start exercising now, pressing the **MODE** key can switch the display function.

3.3 TARGET

In the pattern selection interface, turn the knob to select the **TARGET (TIME, DISTANCE, CALORIES)** mode, At this time, you can press the **MODE** key to enter the preset target value for motion, or long press the **MODE** key to enter the target value interface, The rotary knob can set the target value size, long press the **MODE** key to reset the target value and set it again, click the MODE key to confirm and save the set target value. After the target value is set, press the **MODE** key to start the exercise During exercise, the set target function starts counting down from the target value, after the countdown reaches zero, buzzer sounds for 3 seconds movement stops.

3.4 PROGRAM

In the pattern selection interface, turn the knob to select the **PROGRAM (1-12)** mode, At this time, you can press the MODE key to enter the preset time to exercise or long press the **MODE** key to enter the exercise time setting interface, Turn the knob to adjust the exercise time, press the **MODE** key to set the end, continue to press the **MODE** key to start the exercise.

4. Note :

4.1 The electronic watch enters the sleep state after 4 minutes of no operation; No operation for 10 seconds in non-sport mode will directly return to the start interface(LOGO interface).

4.2 Long press the **MODE** key in motion state, exit the exercise and return to the mode selection interface.

4.3 When in motion, turning the knob adjusts the resistance level, which is distinguished by the color of the decorative light:

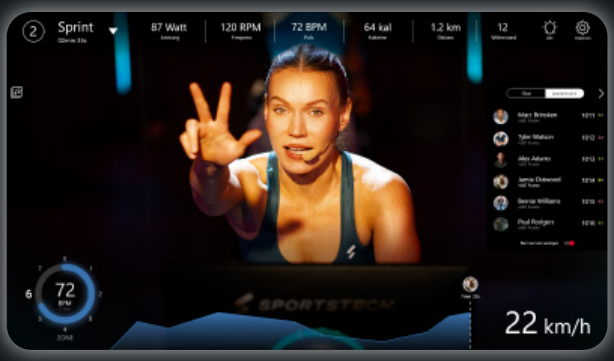
BLUE——RESISTANCE 1-8;
GREEN——RESISTANCE 9-16;
YELLOW——RESISTANCE 17-24;
RED——RESISTANCE 25-32;

		DISPLAY RANGE	SETRANGE
FUNCTION	TIME	0:00:00~6:00:00	0:05:00~6:00:00 (00:01:00)
	SPEED	0.099.9 KM/H	----
	FREQUENCY	0~999 TIMES/MIN	----
	Distance	0.00~99.99 KM	0.50~99.90KM (0.1KM)
	Time/1KM	0:00~99:59	----
	Calories	0.0~2000 CAL	10.0~2000 CAL (5 CAL)
	Watt	0~999W	----
	Pulse	40~240BPM	----
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C	
STORAGE TEMPERATURE		10°C ~ +60°C	

11. Application Software (Apps)

The QR code at the beginning of the manual will guide you to various YouTube tutorials. There you can access more information about the App and the device.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in competition mode - collect trophies in ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!

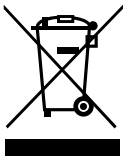
Information here: https://sportstech.link/app-download

12. Disposal

Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU - in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)



We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)

Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

Manual de usuario

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

Manual de usario

1. Indicaciones de seguridad 38
2. Volumen de suministro 40
3. Datos técnicos 40
4. Vista explosionada / Lista de piezas de repuesto 40
5. Conformidad 41
6. Instrucciones De Ensamblaje 41
7. Estiramientos para calentar y enfriar 47
8. Entrenamiento 48
   8.1 Selección y control del pulso objetivo 48
9. Cuidado, limpieza y mantenimiento 49
10. Manual De Instrucciones 50
11. Software de aplicación (Apps) 52
    11.1 SPORTSTECH LIVE 52
12. Desecho 53

1. Indicaciones de seguridad

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígalas cuidadosamente.**
- **Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.**
- **El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.**
- **Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.**

REQUISITOS GENERALES PERSONALES

¡ADVERTENCIA! El sobreesfuerzo puede provocar daños permanentes o incluso la muerte.

- **No haga esfuerzos excesivos nunca, ni deje que otros lo hagan!**
- El equipo deben utilizarlo únicamente personas física y mentalmente aptas. Las personas que tengan limitaciones solo deben usar el dispositivo bajo supervisión y con la ayuda adecuada.
- Tenga siempre en cuenta la forma física individual y el estado de salud actual de la persona que entrena.
- Utilice el pulso y el bienestar general para valorarlo. **Los sistemas de medición del pulso pueden ser inexactos.** Deje de entrenar si se siente mal, débil, le duelen las extremidades, le duele el pecho, tiene náuseas, le falta el aire o algo parecido.
- Si fuera necesario, acuda a su médico antes del entrenamiento, sobre todo si tiene una edad avanzada, si tiene problemas de salud o si tiene poca experiencia con entrenamientos físicos.
- El peso máximo que soporta el equipo deportivo durante el uso es de 120 kg (265 lb).

PREPARACIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO

POCO DESPUÉS DE DESEMPACAR

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.
- Utilice el equipo deportivo solo en interior. Colóquelo en una superficie fija y plana. Utilice una alfombrilla para no dañar el suelo.
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 pies) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.
- Utilice el equipo únicamente con fines domésticos, no para un uso comercial.
- No realice trabajos de mantenimiento ni ajustes que no se describan en este manual. En caso de problemas, deje de utilizar el equipo y póngase en contacto con el servicio técnico autorizado.
- Preste atención, al montar el equipo, de utilizar todas las piezas necesarias para las uniones (p. ej. las arandelas planas).
- Asegúrese antes de cada sesión de entrenamiento de que todas las uniones están bien ajustadas. En caso necesario, apriételas.
- Asimismo, antes de cada entrenamiento, compruebe que todas las piezas de fijación (como los pasadores de seguridad o los protectores) estén bien colocadas y que el resto de piezas se encuentren en buen estado.
- Respete las indicaciones para el manejo de la fuente de alimentación.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Caliente siempre adecuadamente antes de comenzar a entrenar y estire después de la sesión.
- Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar. Consulte con un médico antes de continuar.
- Tenga en cuenta que las mediciones del pulso pueden ser inexactas.

- Lleve ropa lo suficientemente ajustada para evitar que se enganche con piezas de la máquina. Use protección para el pelo si lo tiene largo.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo deportivo durante su uso y su almacenamiento.
- El equipo solo puede utilizarlo una persona a la vez.
- Realice los movimientos con cuidado, evite golpear accidentalmente el equipo deportivo.
- Para subir al equipo, el pedal de su lado debe colocarse en la posición más baja. 'Sujete los agarres de ambos lados de las barras de las empuñaduras con fuerza. 'A continuación, pise con el pie correspondiente en el pedal que se encuentra en la posición más baja. Después coloque el otro pie en el otro pedal.
- Cuando adquiera una posición segura, mueva los pedales y el manillar con una velocidad apropiada, de forma que coordine pies y manos.
- **Parada del aparato:** Tenga en cuenta que el aparato no tiene una rueda libre: Las partes móviles no se detienen inmediatamente.
- 'Para bajar del equipo, lleve un pedal hasta la posición más baja. 'Agarre ambas barras de las empuñaduras firmemente. Mueva primero el pie que tiene en el pedal superior hasta el suelo del otro lado. Siga sujetando las barras de las empuñaduras con fuerza y baje también del pedal inferior.

MANEJO DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Utilice la fuente de alimentación original con el cable adecuado. Utilícelo únicamente si está en buen estado. Utilícelo solo en interior.
- Asegúrese de que el valor conectado en su instalación se encuentra en el rango admisible.
- Coloque la fuente de alimentación y los cables de forma que no haya riesgo de tropiezo para nadie.Asegúrese también de que la fuente de alimentación y los cables no estén sometidos a cargas mecánicas.
- Asegúrese de que la fuente de alimentación no quede cubierta nunca y de que, durante el entrenamiento, esté suficientemente ventilada para evitar que se sobrecaliente. Deje enfriar la fuente de alimentación antes de guardar el equipo tras su uso.
- Mantenga la fuente de alimentación y los cables siempre alejados de estos y otros posibles peligros: humedad o agua, sustancias agresivas, materiales inflamables o explosivos, fuentes de calor, objetos afilados o puntiagudos, especialmente de metal o similar.
- Si la fuente de alimentación parece estar dañada (p. ej. olores inusuales), desconéctela de la corriente sin tocarla, si es posible; apague el fusible que alimenta la toma correspondiente.
- Las reparaciones debe realizarlas únicamente personal cualificado y autorizado.
- Una fuente de alimentación que no se pueda reparar debe eliminarse como residuo eléctrico separado de acuerdo con las disposiciones locales.

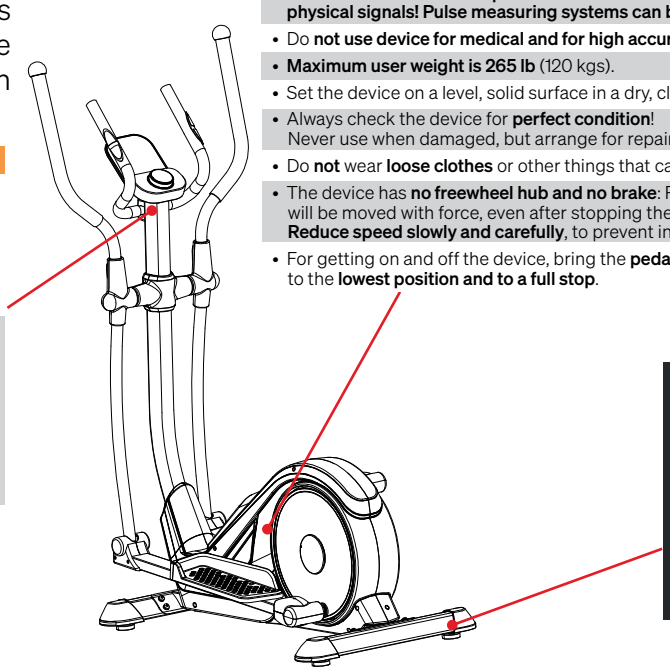
ETIQUETA DE SEGURIDAD

Los adhesivos de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura. Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.

⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.



⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes!**
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**!
  Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion.
  Reduce speed slowly and carefully, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin, Germany

CROSSTRAINER
Model: CX625
Frequency Band : 2.4 GHz
Maximum transmit power radiated in the frequency Band : 1mW
Bluetooth: 2.4 G 1mA
Rate Voltage : 100-240V AC 50-60HZ
Power : 9W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

2. Volumen de suministro

Bicicleta elíptica con pedales y manillar; conectado con volante y freno eléctrico ajustable	
Material de montaje y herramientas.	Computadora de pantalla
Manual de instrucciones	Fuente de alimentación
Portabotellas	

3. Datos técnicos

MÁQUINA	
Peso	41 kg
Dimensiones (largo x ancho x alto)	126 × 67 × 163 cm
Peso máximo permitido del usuario	120 kg (265 lb)

COMPUTADORA DE PANTALLA	
Temperatura de funcionamiento	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Conectividad de dispositivo inteligente de la computadora con pantalla	Bluetooth 4.0 o mas alto
Protocolo de transmisión de señales de pulso	Bluetooth

Technical data of POWER SUPPLY		
El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	XIAMEN INVCY ELECTRONICS CO.,LTD Add: 1F/3F-5F,No.943 Tonglong 2nd Road,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an), Xiamen ,Fujian, China	
Identificador del modelo	IVP0900-1000WG	
	Valor nominal	Unidad
Voltaje de entrada	230 (100-240)	V AC
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	50 (50-60)	Hz
Voltaje de salida	9	V DC
Corriente de salida	1	A
Potencia de salida	9	W
	Valor medido	
Eficiencia operativa media	89	%
Eficiencia con batería baja (10%)	86	%
Consumo de energía sin carga	<0,1	W

4. Vista explosionada / Lista de piezas de repuesto

- **Identifique la pieza de repuesto necesaria utilizando el dibujo y la lista, y anote el número.**
- **Contacte con nuestro servicio de atención al cliente e indique el número de la pieza de repuesto. La información de contacto se encuentra en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.**
- **Aclare todos los pasos siguientes con nuestro personal.**

En el siguiente enlace encontrará la vista explosionada y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/cx625_spareparts_0725

5. Conformidad

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo CX625 cumple con la directiva 2014/53/EU.

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:

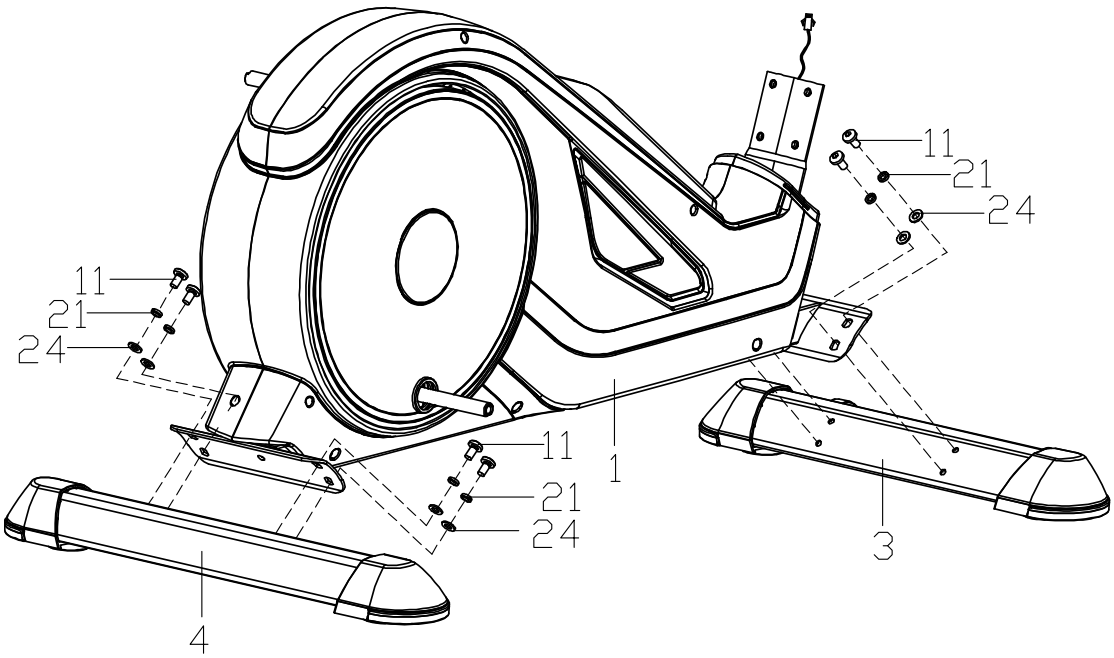
https://sportstech.link/cx625_conformity_0725

6. Instrucciones De Ensamblaje

¡ATENCIÓN! Riesgo de lesiones por componentes pesados y por un montaje inadecuado.

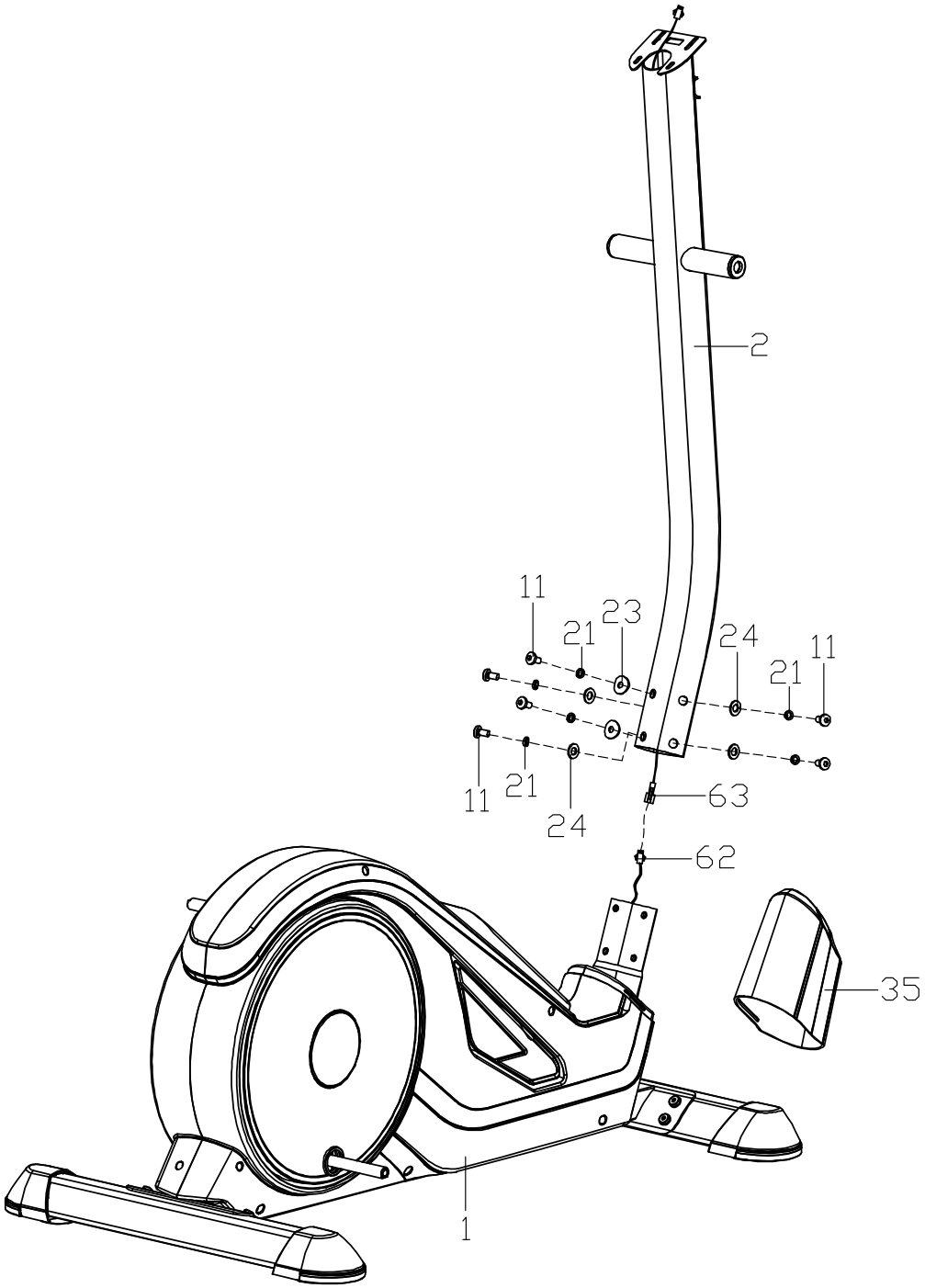
- **Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.**
- **Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento.**
- **Para montar el dispositivo, pida ayuda de una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.**

Indicación: Algunas de las piezas más pequeñas pueden estar ya premontadas.



6.1 PASO 1:

1. Fije el estabilizador delantero (3) y el estabilizador trasero (4) al marco principal (1) con el tornillo (11), la arandela de resorte (21) y la arandela plana (24).

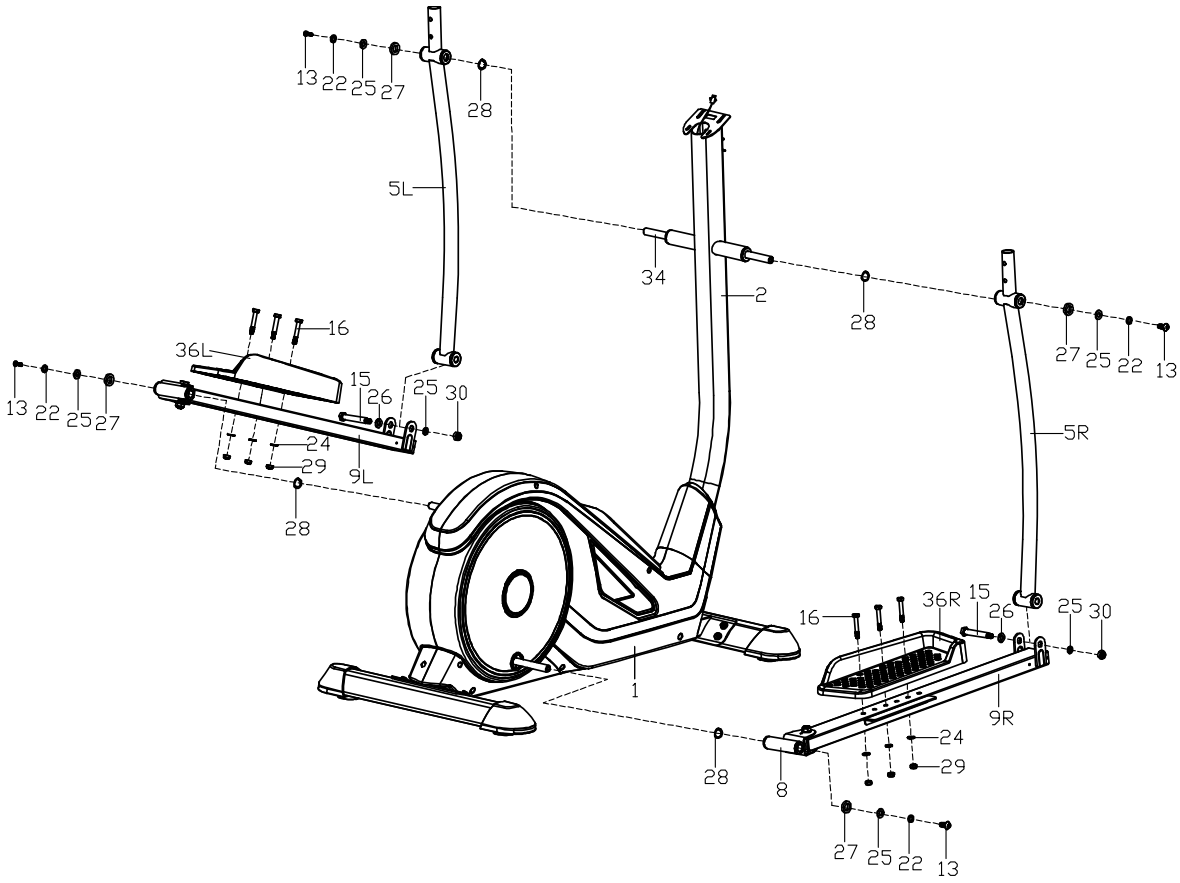


6.2 PASO 2:

1. Inserte la cubierta protectora (35) en el poste del manillar (2);

2. Conecte el cable de extensión del sensor (63) al cable del sensor (62).

3. Fije el poste del manillar (2) al marco principal (1) con los tornillos (11) y la arandela de resorte (21), la arandela curva (23) y la arandela plana (24). Luego, cierre la cubierta protectora (35).



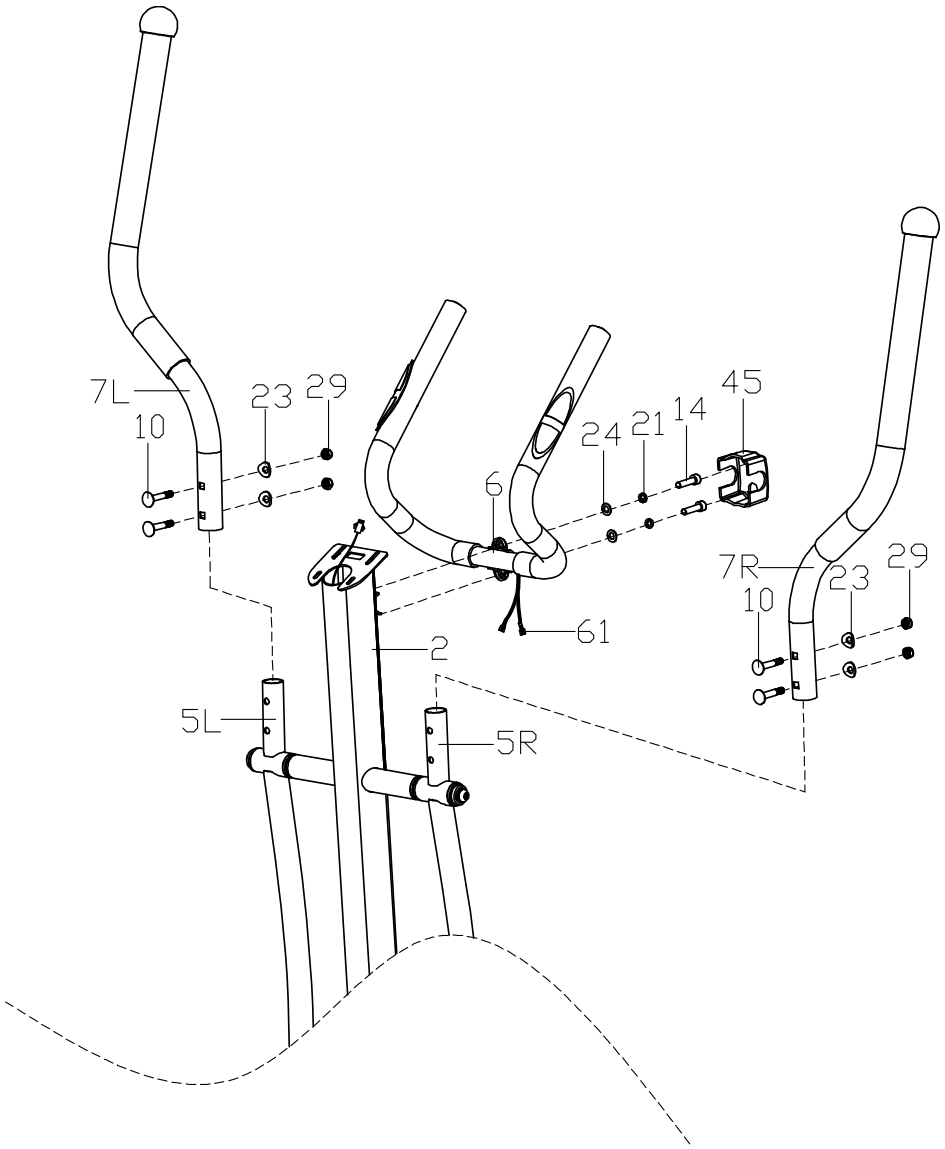
6.3 PASO 3:

1. Bloquee el tubo oscilante (5 L/R) al poste del manillar (2) con tornillos (13), arandela de resorte (22), arandela plana (25), arandela en forma de D (27), arandela ondulada (28) y eje largo (34). NOTA: NO AJUSTE AHORA.

2. Bloquee el tubo de soporte del pedal (9L/R) al cojinete del eje en el marco principal (1) con tornillos (13), arandela de resorte (22), arandela plana (25), arandela en forma de D (27) y arandela ondulada (28). NOTA: NO AJUSTE AHORA.

3. Bloquee el tubo oscilante (5 L/R) al tubo de soporte del pedal (9L/R) con tornillos (15), arandela plana (25), (26) y tuerca de nylon (30). Y luego apriete los tornillos (13), los tornillos (15).

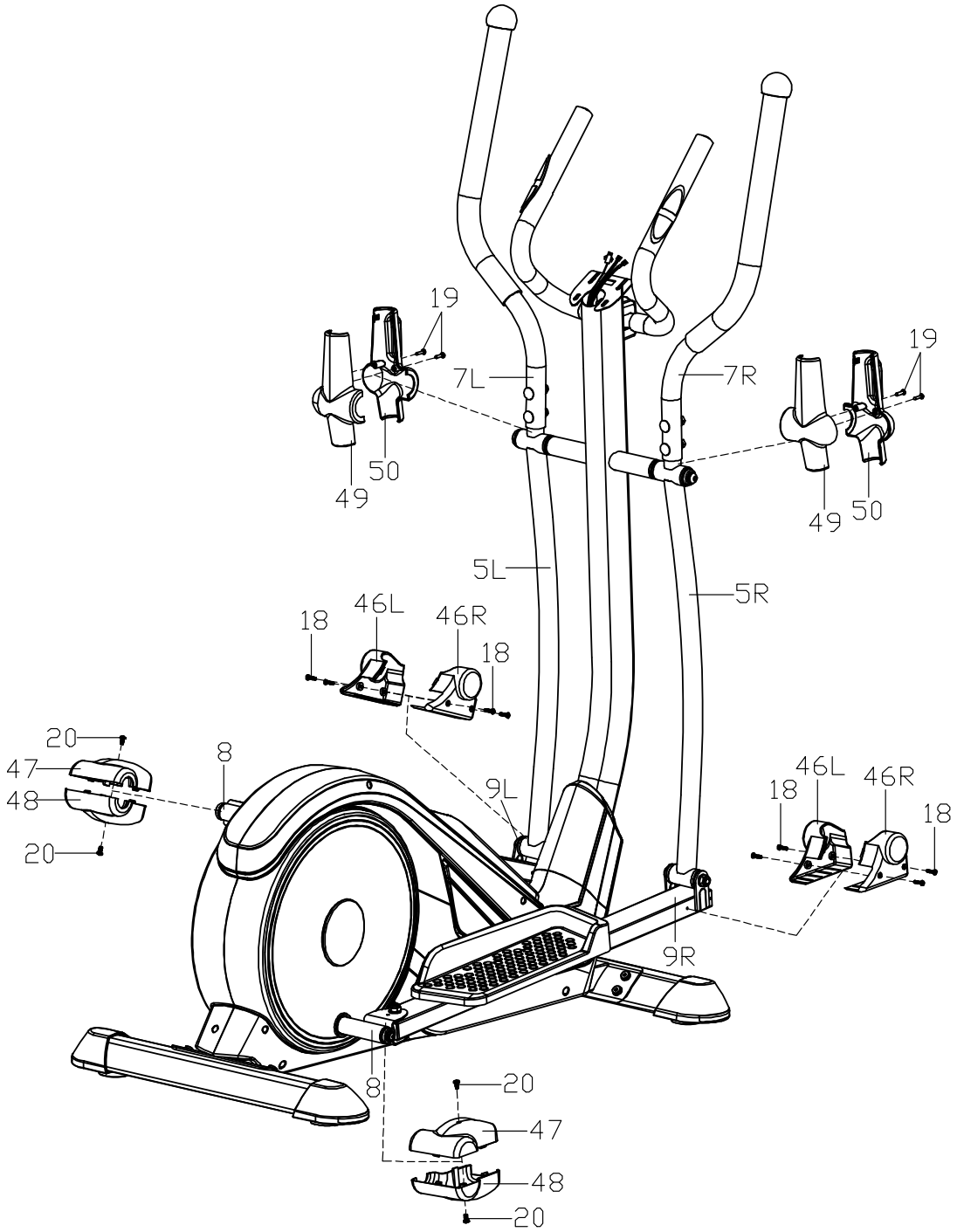
4. Ajuste el pedal (36L/R) al tubo de soporte del pedal (9L/R) con tornillos (16), arandela plana (24) y tuerca de nylon (29).



6.4 PASO 4:

1. Pase el cable de pulso (61) a través de los agujeros del soporte del ordenador en el poste del manillar (2). Fije el pasamanos (6) al poste del manillar (2) con tornillos (14), arandelas de resorte (21), arandelas planas (24) y la cubierta de la abrazadera (45).

2. Ajuste los manillares L/R (7L/R) al tubo oscilante L/R (5L/R) con tornillos de cuello cuadrado (10), arandelas curvas (23) y tuercas de nylon (29).

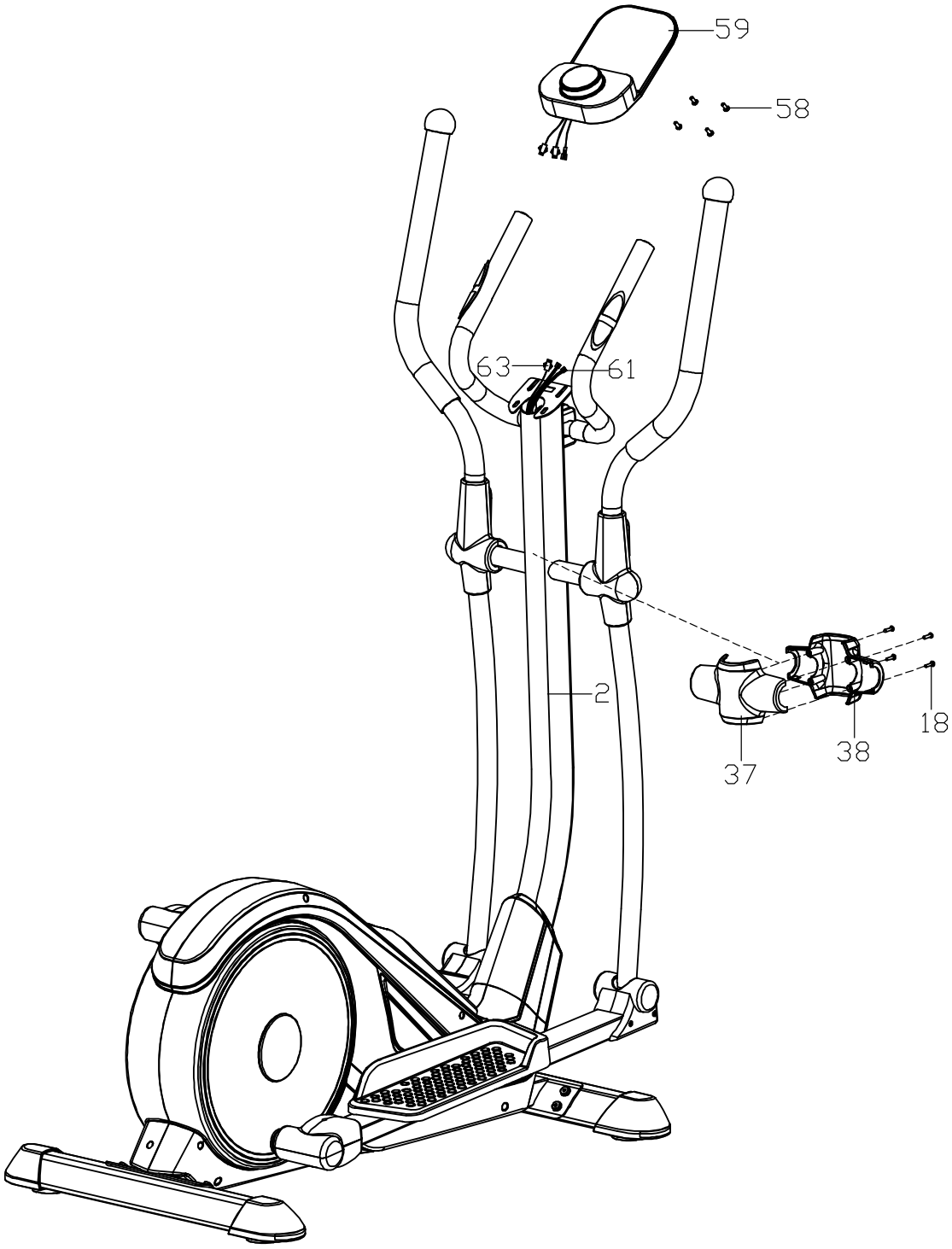


6.5 PASO 5:

1. Coloque correctamente las cubiertas protectoras (49, 50) en las uniones del tubo oscilante (5L/R) y el manillar (7L/R) con tornillos (19), ajústelos.

2. Fije la protección (46L/R) al tubo de soporte del pedal (9L/R) con tornillos (18).

3. Fije la protección (47, 48) a la junta del tubo del pedal (8) con tornillos (20).



6.6 PASO 6:

1. Conecte correctamente el cable de extensión (63), el cable de pulso (61) y la pantalla (59), fije la pantalla (59) al poste del manillar (2) con el tornillo de cabeza plana cruzada (58) de manera segura.

2. Coloque correctamente la cubierta protectora (37, 38) en el poste del manillar (2), apriete con el tornillo (18).

- **Limpie el equipo antes de usarlo por primera vez y después de montarlo, ya que puede haber restos de aceite y polvo derivados de la producción y el empaquetado.**

¡Listo! Una vez haya enchufado su equipo deportivo a una toma adecuada, podrá comenzar con el entrenamiento.

¡Le deseamos que disfrute!

7. Estiramientos para calentar y enfriar

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1

GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6

DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura , dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8

ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobe el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

8. Entrenamiento

En este manual, queremos darle algunos consejos generales sobre el entrenamiento con su dispositivo Sportstech. En línea encontrará muchas otras posibilidades de desarrollar y optimizar su programa personal de fitness.

8.1 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada.

Muchos dispositivos de SPORTSTECH no solo lo muestran en qué rango de pulso se encuentra como valor numérico, sino también con colores en función de su pulso máximo típico de la edad ('MHR'). Tenga siempre en cuenta las siguientes indicaciones:

¡ADVERTENCIA! El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones peligrosas o la muerte. Si experimenta una disminución anormal del rendimiento, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- **No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.**
- **Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.**

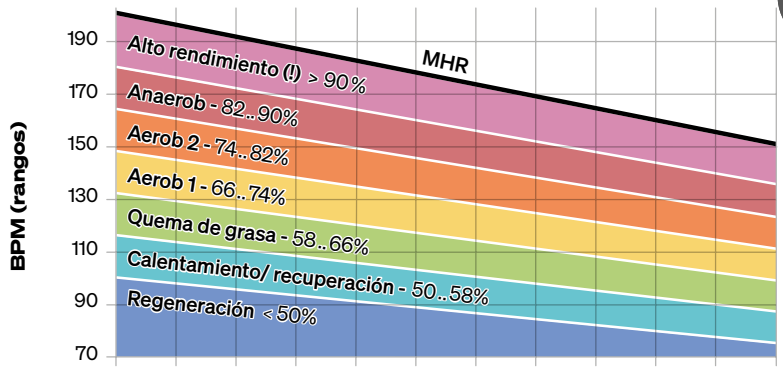
Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

- En el siguiente gráfico, seleccione su edad aproximada.
- Debajo se muestra como una estimación de su pulso máximo aproximado típico de la edad (MHR).

Utilice el **gráfico A** para saber su **rango de pulso objetivo.**

- Teniendo en cuenta su edad, elija la gama de colores que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Luego, vaya directamente a la izquierda y lea el pulso objetivo aproximado en la escala.

Gráfico A



El **gráfico B** le permite determinar una **media** para el **pulso objetivo**. En particular:

- Teniendo en cuenta su edad, vaya a la fila de la tabla que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Lea el valor numérico. Es un valor orientativo que se puede utilizar como pulso objetivo.

Gráfico B

EDAD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensidad	**BPM (valores medios)**										
Alto rendimiento (!) >90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Quema de grasa 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Calentamiento/ recuperación 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneración <50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

En cualquier caso:

- Compruebe si el pulso objetivo detectado **satisface sus necesidades.** Si no es así, ajústelo hasta que encuentre un valor óptimo.
- El **color LED** le muestra en tiempo real en qué rango de porcentaje del pulso máximo típico de la edad (MHR) está entrenando actualmente. Los colores corresponden a los diagramas anteriores.

9. Cuidado, limpieza y mantenimiento

ATENCIÓN:

- **Para realizar trabajos de limpieza, mantenimiento o reparación debe desconectar la fuente de alimentación completamente de la toma de corriente.**
- **No comience o siga entrenando si los componentes están sueltos o dañados.**

LIMPIEZA

Limpie tras cada sesión de entrenamiento el sudor de su equipo deportivo. Hágalo detenidamente con un paño ligeramente húmedo y jabón suave. No utilice disolventes. Una limpieza habitual aumenta notablemente la vida útil del equipo deportivo. No utilice líquidos cerca de la fuente de alimentación, el ordenador/pantalla ni ningún otro componente eléctrico o electrónico.
Los daños producidos por el sudor u otros líquidos no están cubiertos en ningún caso por la garantía.
Evite, durante el entrenamiento, que los líquidos (como las bebidas) se derramen sobre el equipo deportivo o el ordenador.

MANTENIMIENTO

El equipo deportivo está equipado con rodamientos sellados. No es necesario lubricarlo.

COMPROBACIÓN DE LOS ANCLAJES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento que los tornillos y las tuercas están bien ajustados. En caso necesario, apriételos..

COMPROBACIÓN DE LOS COMPONENTES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento el buen estado del sillín, de la tija del sillín, del manillar y de los pedales.

10. Manual De Instrucciones

1. BOTÓN FUNCIONAL:

1.1 MODE (En el centro de la pantalla):

**CLIC: ** Confirmación del patrón; Confirmación de la función; Iniciar ejercicio; Cambiar funciones durante el ejercicio.

**MANTENER PRESIONADO: ** Salir del deporte; Ingresar a la interfaz de configuración en modo objetivo, borrar los datos de configuración.

1.2 KNOB: Cambiar modos y funciones; Establecer el valor objetivo en la interfaz de configuración; Ajustar la resistencia en el modo de ejercicio.

2. FUNCIONES Y OPERACIONES:

2.1 SCAN: ** En este modo, la pantalla cambia automáticamente de función cada 5 segundos **[TIEMPO (VELOCIDAD) - FRECUENCIA (NIVEL) - DISTANCIA (TIEMPO/1KM) - CALORÍAS (WATT) - PULSO].

2.2 Tiempo: Muestra el tiempo desde el inicio hasta el final del ejercicio.

2.3 Velocidad : Muestra la velocidad actual.

2.4 FRECUENCIA : Muestra la frecuencia de pedaleo del usuario.

2.5 NIVEL : Muestra el nivel de resistencia actual del ejercicio.

2.6 Distancia : Muestra la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio.

2.7 Tiempo/1KM : Muestra el tiempo requerido para que el usuario ejecute 1 km.

2.8 Calorías : Muestra el valor de las calorías consumidas por el usuario durante el ejercicio.

2.9 Watt: Muestra la potencia de ejercicio del usuario.

2.10 Pulsaciones : Muestra el valor actual de la frecuencia cardíaca del usuario. **(**Antes de medir la frecuencia cardíaca, sujete la almohadilla de contacto de frecuencia cardíaca del pasamanos con ambas manos o use la correa de pecho Bluetooth para medir; el valor medido no puede ser considerado como base para tratamiento médico**).**

3. OPERACIONES:

3.1 En la interfaz de inicio, presione la tecla **MODE** o gire el pomo para ingresar a la interfaz de selección de modos. Puede cambiar de modo girando el pomo en este momento**: QUICK START, TARGET (TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS), PROGRAM (1-12).**

3.2 QUICK START

En la interfaz de inicio, presione la tecla **MODE** o gire el pomo para ingresar a la interfaz de selección de modos, gire el pomo hasta que la interfaz de la pantalla cambie a **QUICK START**, luego presione la tecla **MODE** para ingresar. Comienza la cuenta regresiva de 3 segundos, ahora puede comenzar a ejercitarse. Al presionar la tecla **MODE**, puede cambiar la función de visualización.

3.3 TARGET

En la interfaz de selección de patrones, gire el pomo para seleccionar el modo **TARGET (TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS)**. En este momento, puede presionar la tecla **MODE** para ingresar el valor objetivo preestablecido para el ejercicio, o mantener presionada la tecla **MODE** para ingresar a la interfaz de configuración del valor objetivo. El pomo giratorio puede ajustar el tamaño del valor objetivo, mantenga presionada la tecla **MODE** para restablecer el valor objetivo y configurarlo nuevamente. Haga clic en la tecla **MODE** para confirmar y guardar el valor objetivo configurado. Después de configurar el valor objetivo, presione la tecla **MODE** para comenzar el ejercicio. Durante el ejercicio, la función de valor objetivo comienza a contar hacia atrás desde el valor establecido. Después de que la cuenta regresiva llegue a cero, el zumbador sonará durante 3 segundos y el movimiento se detendrá.

3.4 PROGRAM

En la interfaz de selección de patrones, gire el pomo para seleccionar el modo PROGRAM (1-12). En este momento, puede presionar la tecla MODE para ingresar el tiempo preestablecido para el ejercicio o mantener presionada la tecla MODE para ingresar a la interfaz de configuración del tiempo de ejercicio. Gire el pomo para ajustar el tiempo de ejercicio, presione la tecla MODE para finalizar la configuración y continúe presionando la tecla MODE para comenzar el ejercicio.

4. Note:

4.1 TEl reloj electrónico entra en estado de suspensión después de 4 minutos sin operación; No realizar ninguna operación durante 10 segundos en modo no deportivo hará que regrese directamente a la interfaz de inicio (interfaz LOGO).

4.2 Mantenga presionada la tecla **MODE** en estado de ejercicio para salir del ejercicio y regresar a la interfaz de selección de modo.

4.3 Cuando esté en movimiento, girar el pomo ajusta el nivel de resistencia, que se distingue por el color de la luz decorativa:

AZUL —— RESISTENCIA 1-8;
VERDE —— RESISTENCIA 9-16;
AMARILLO —— RESISTENCIA 17-24;
ROJO —— RESISTENCIA 25-32;

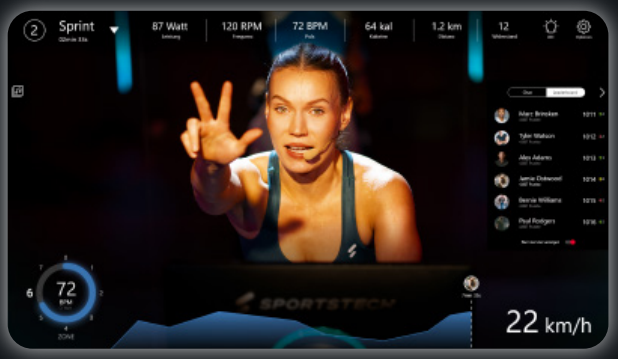
5. ESPECIFICACIONES

		RANGO DE PANTALLA	SETRANGO
FUNCIÓN TIEMPO	TIEMPO	0:00:00~6:00:00	0:05:00~6:00:00 (00:01:00)
	VELOCIDAD	0.099.9 KM/H	----
	FRECUENCIA	0~999 TIMES/MIN	----
	DISTANCIA	0.00~99.99 KM	0.50~99.90KM (0.1KM)
	TIEM-PO/1KM	0:00~99:59	----
	CALORÍAS	0.0~2000 CAL	10.0~2000 CAL (5 CAL)
	WATT	0~999W	----
	PULSO	40~240BPM	----
TEMPERATURA DE OP-ERACIÓN		0°C ~ +40°C	
TEMPERATURA DE ALMACE-NAMIENTO		10°C ~ +60°C	

11. Software de aplicación (Apps)

El código QR al principio del manual le llevará varios tutoriales en YouTube. Allí encontrará más información sobre la aplicación y el dispositivo.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



La aplicación Sportstech LIVE le ofrece, entre otras cosas

- Ejercicios individuales de entrenadores profesionales
- Vídeos de paisajes y exteriores
- Determinar las prioridades de formación
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métrica de la formación
- Compite con otros en el Modo Competición - recoge trofeos en el Modo Clasificación
- Entrenamientos independientes del equipo, por ejemplo, para el yoga
- Deliciosas y variadas recetas de cocina
- ...¡y mucho más!

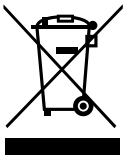
Informar aquí: https://sportstech.link/app-download

12. Desecho

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)



Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).

Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Recycling loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

Manuel

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.

AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Contenu

1. Conseils de sécurité 55
2. Contenu de la livraison 57
3. Données techniques 57
4. Vue éclatée / Liste des pièces détachées 57
5. Conformité 58
6. Instructions D'Assemblage 58
7. Étirements pour l'échauffement et le retour au calme 64
8. L'entraînement 65
   8.1 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE 65
9. Soin, nettoyage et entretien 66
10. Manuel D'Instruction 67
11. Logiciel d'application (Apps) 69
    11.1 SPORTSTECH LIVE
12. Mise au rebut 70

1. Conseils de sécurité

AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- **Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.**
- **Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !**
- **L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.**
- **Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.**

EXIGENCES PERSONNELLES GÉNÉRALES

AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort.

- **Ne faites jamais d'effort excessif sur l'appareil d'entraînement, que ce soit pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre!**
- Seules les personnes physiquement et mentalement aptes peuvent utiliser le dispositif d'entraînement. Les personnes en situation d'hanicap ne peuvent utiliser l'appareil qu'avec une surveillance et une assistance appropriées.
- Tenez toujours compte de la forme physique de base et de la forme quotidienne de la personne qui s'entraîne.
- Utilisez le pouls et le bien-être général pour l'évaluer. **Les systèmes de mesure du pouls peuvent être imprécis.** Arrêtez l'entraînement en cas de malaise, de faiblesse, de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres.
- Si nécessaire, demandez l'avis d'un médecin avant de vous entraîner, surtout si vous êtes plus âgé ou si vous avez des problèmes médicaux, ou si vous n'avez que peu d'expérience en matière d'entraînement physique.
- Le poids maximal autorisé pour l'utilisation du dispositif d'entraînement est de 120 kg (265 lb).

PRÉPARATION DE L'APPAREIL DE FORMATION

JUSTE APRÈS LE DÉBALLAGE

- **DANGER ! Risque d'étouffement !** Tenir les sacs en plastique et autres à l'écart des enfants et des animaux.
- Pour faciliter le retour, conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour. Éliminez-le plus tard selon les directives locales en vigueur.

EN GÉNÉRAL

- Utilisez le dispositif d'entraînement uniquement à l'intérieur. Posez-la sur un sol ferme et plat. Utilisez un tapis pour éviter d'endommager le sol.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une **distance de sécurité** d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Le tapis en mouvement est particulièrement dangereux.
- N'utilisez le dispositif de formation qu'à des fins privées, et pas à des fins commerciales.
- N'essayez pas d'effectuer des opérations d'entretien ou des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant de service agréé.
- Lors de l'assemblage de l'appareil, veillez à utiliser toutes les pièces nécessaires pour les connexions (par exemple, les rondelles).
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées. Resserrez, si nécessaire.
- Vérifiez également avant chaque entraînement que toutes les pièces de fixation (par exemple, les goupilles de verrouillage, les couvertures de protection) sont appliquées et que toutes les autres pièces de l'appareil sont en bon état.
- Notez les conseils de manipulation de l'alimentation électrique.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Toujours s'échauffer suffisamment avant de s'entraîner et se refroidir après l'entraînement.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs aux membres, de douleurs thoraciques, de nausées, d'essoufflement ou autres. Demandez un avis médical avant de poursuivre.
- Notez que les mesures du pouls peuvent être imprécises.

- Portez des vêtements suffisamment serrés pour éviter d'être happé par les pièces de la machine. Utilisez une protection pour les cheveux si vous avez les cheveux longs.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil d'entraînement lorsqu'il est utilisé et également lorsqu'il est rangé.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le dispositif d'entraînement.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution: Évitez de heurter accidentellement le dispositif d'entraînement.
- **Monter sur l'appareil d'entraînement:** La pédale de votre côté doit être dans sa position la plus basse. Tenez les poignées des deux guidons avec vos mains. Ensuite, mettez le pied approprié sur la pédale basse. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale.
- Lorsque vous avez une position sûre, déplacez les pédales et le guidon à une vitesse appropriée en coordonnant vos mains et vos pieds.
- **Arrêt de l'appareil d'entraînement :** Notez que l'appareil ne fonctionne pas en roue libre : Les pièces en mouvement ne s'arrêtent pas immédiatement.
- **Quittez l'appareil d'entraînement:** Amenez une pédale à la position la plus basse. Tenez les deux guidons. Ensuite, faites passer votre pied de la pédale supérieure au sol de l'autre côté. Continuez à tenir le guidon et descendez également de la pédale inférieure.

MANIPULATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

- Utilisez l'alimentation électrique d'origine avec le câble approprié. Ne l'utilisez que lorsqu'il est en parfait état. Ne l'utilisez qu'à l'intérieur.
- Assurez-vous que les valeurs de connexion sur votre site se situent dans la plage autorisée.
- Placez l'alimentation et le câble de manière à ce qu'ils ne présentent aucun risque de trébuchement pour vous ou pour les autres. Veillez également à ce que l'alimentation et le câble ne soient jamais soumis à des contraintes mécaniques.
- Assurez-vous que le bloc d'alimentation n'est jamais couvert et qu'il est toujours suffisamment ventilé pendant son fonctionnement, afin d'éviter toute surchauffe. Laissez refroidir le bloc d'alimentation avant de le ranger après utilisation.
- Maintenez toujours l'alimentation et le câble à l'écart des sources de danger suivantes et autres : L'humidité ou l'eau, les substances agressives, les substances inflammables ou explosives, les sources de chaleur, les objets tranchants ou pointus, en particulier en métal, et similaires.
- Si l'alimentation présente des signes de défauts (par exemple, une odeur inhabituelle), débranchez-la du réseau, si possible sans la toucher: Coupez le fusible qui alimente la prise de courant concernée.
- Toute réparation ne doit être effectuée que par des personnes qualifiées et autorisées.
- Une alimentation électrique irréparable doit être éliminée comme déchet électrique séparé selon les règles locales.

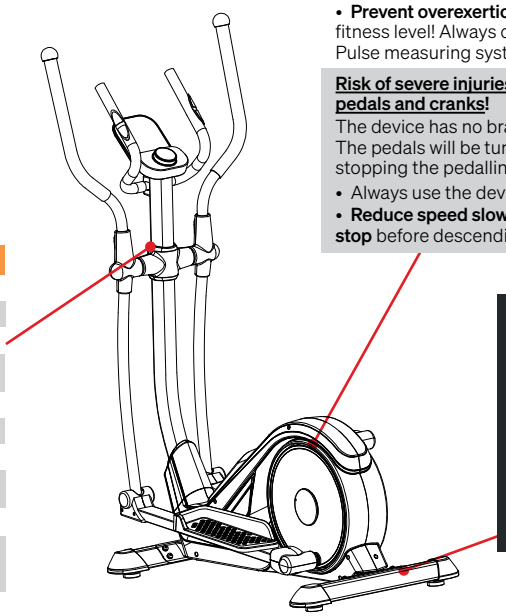
AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent se trouver aux positions indiquées sur la figure suivante. Veillez à ce qu'ils soient toujours intacts et parfaitement lisibles.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin, Germany

CROSSTRAINER
Model: CX 625
Frequency Band : 2,4 GHz
Maximum transmit power radiated in the frequency Band : 1mW
Bluetooth: 2,4 G 1mA
Rate Voltage : 100-240V AC 50-60HZ
Power : 9W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

2. Contenu de la livraison

Vélo elliptique avec pédales et guidon ; connecté avec volant et frein électrique réglable	
Matériel de montage et outils	Afficher l'ordinateur
Manuel d'instructions	Source de courant

3. Données techniques

Machine	
Poids	41 kg
Dimensions (longueur x largeur x hauteur)	126 × 67 × 163 cm
Poids maximal autorisé de l utilisateur	120 kg (265 lb)

AFFICHER L'ORDINATEUR	
Température de fonctionnement	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Température de stockage	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Connectivité de l'appareil intelligent de l'ordinateur d'affichage	Bluetooth 4.0 ou plus
Protocole de transmission du signal d'impulsion	Bluetooth

Données techniques de l' alimentation électrique		
Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	XIAMEN INVCY ELECTRONICS CO.,LTD Add: 1F/3F-5F,No.943 Tonglong 2nd Road,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an), Xiamen ,Fujian, China	
Identifiant du modèle	IVP0900-1000WG	
	Valeur nominale	Unité
Tension d'entrée	230 (100-240)	V AC
Fréquence d'entrée du courant alternatif	50 (50-60)	Hz
Tension de sortie	9	V DC
Courant de sortie	1	A
Puissance de sortie	9	W
	Valeur mesurée	
Efficacité moyenne de fonctionnement	89	%
Efficacité à faible charge (10%)	86	%
Puissance absorbée hors charge	<0,1	W

4. Vue éclatée / Liste des pièces détachées

- **Identifiez la pièce de rechange requise à l'aide du dessin et de la liste, et notez le numéro.**
- **Contactez notre service client et indiquez le numéro de la pièce de rechange. Les coordonnées se trouvent au dos du manuel ou sur notre site web.**
- **Clarifiez toutes les étapes suivantes avec notre personnel.**

Vous trouverez la vue éclatée et la liste des pièces détachées au lien suivant :
https://sportstech.link/cx625_spareparts_0725

5. Conformité

Sportstech Brands Holding GmbH déclare par la présente que l'installation radio de type CX625 est conforme à la directive 2014/53/CE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:

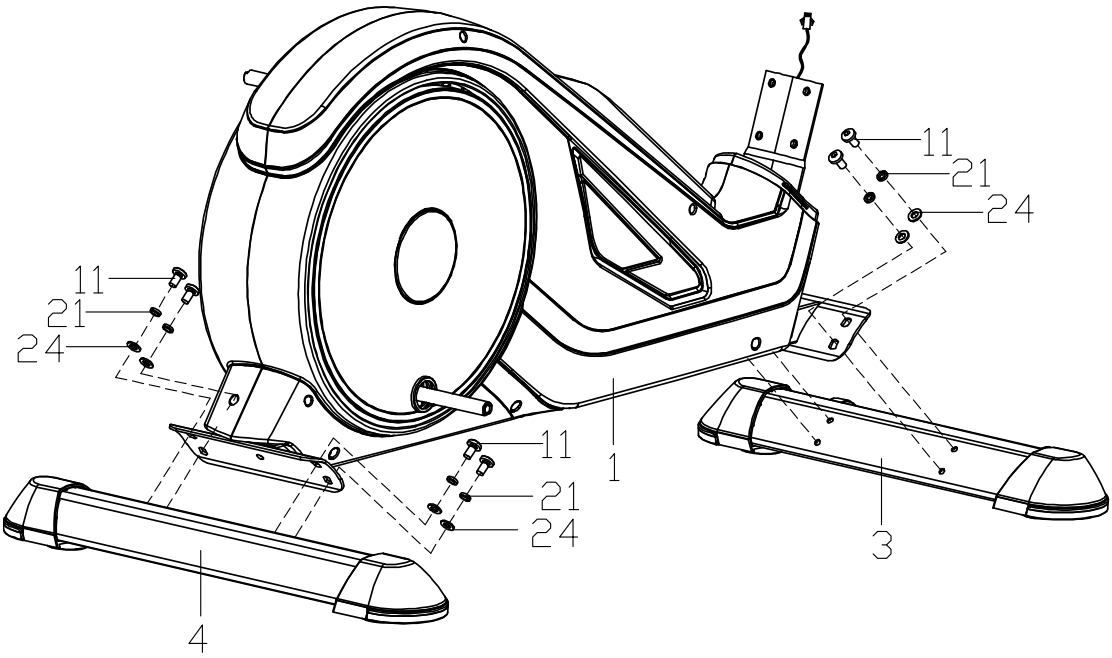
https://sportstech.link/cx625_conformity_0725

6. Instructions D'Assemblage

ATTENTION ! Risque de blessures dû à des composants lourds et à un montage incorrect !

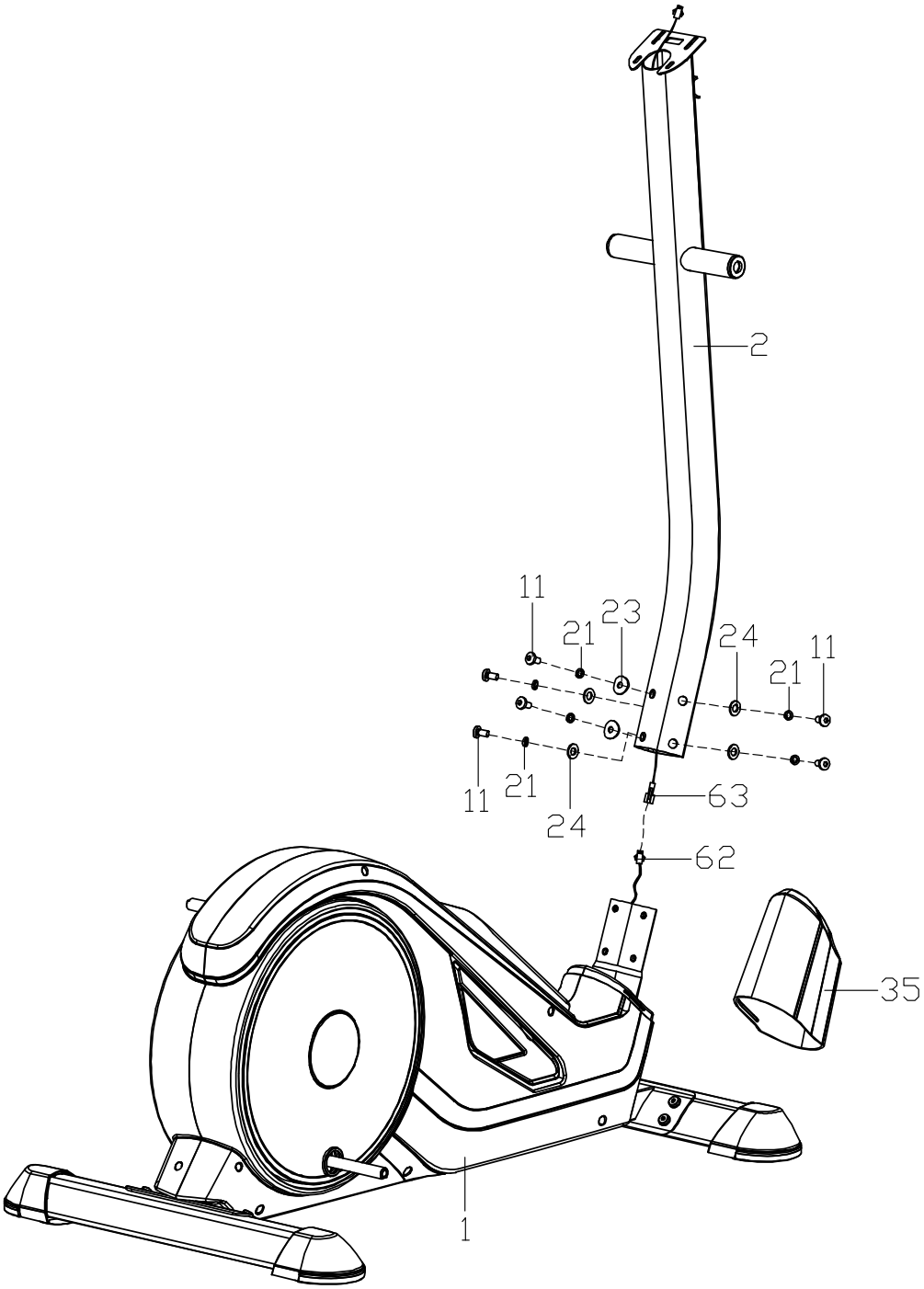
- **Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées !**
- **Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !**
- **Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.**

REMARQUE! Certaines des plus petites pièces peuvent être déjà préassemblées.



6.1 ÉTAPE 1:

1. Fixez le stabilisateur avant (3) et le stabilisateur arrière (4) au cadre principal (1) avec le boulon (11), la rondelle ressort (21) et la rondelle plate (24).

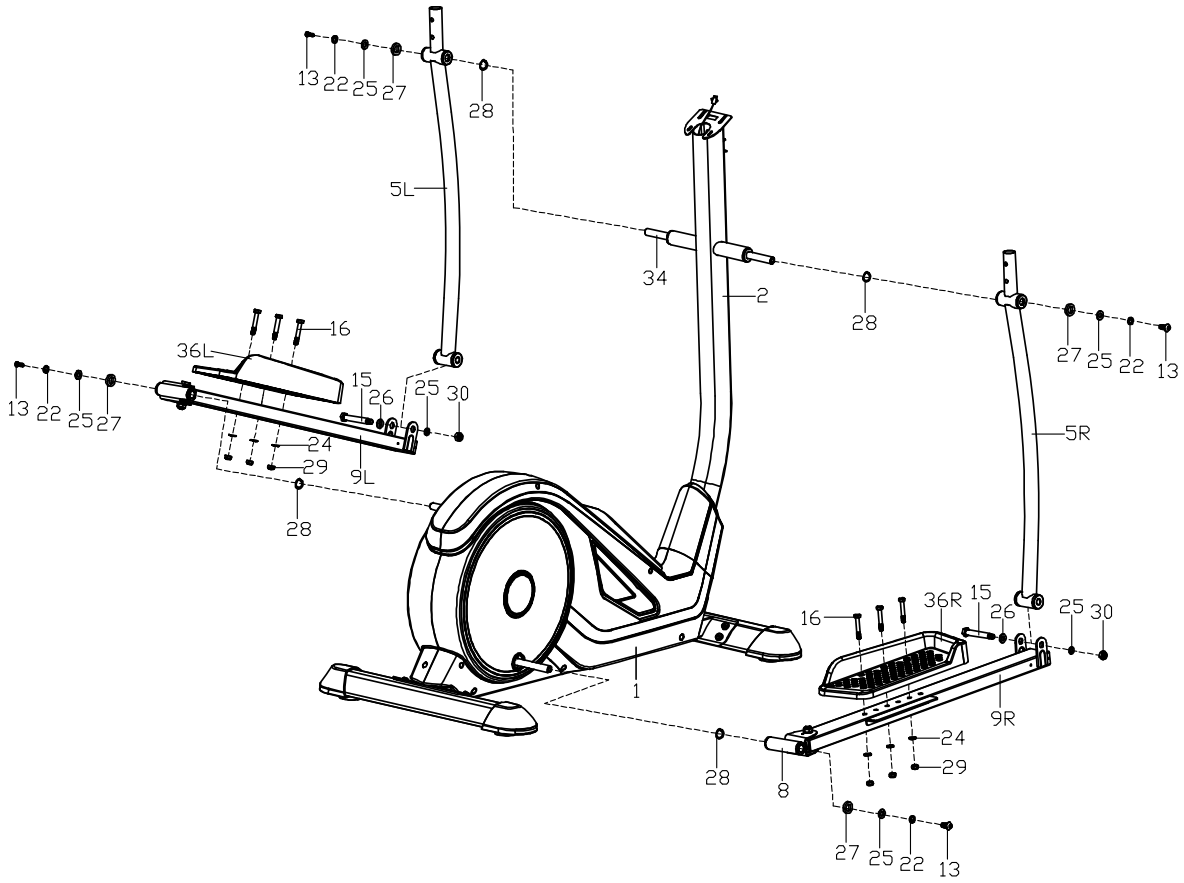


6.2 ÉTAPE 2:

1. Insérez la couverture de protection (35) sur le tube du guidon (2) ;

2. Connectez le câble d'extension du capteur (63) au câble du capteur (62).

3. Fixez le tube du guidon (2) au cadre principal (1) avec les boulons (11), la rondelle ressort (21), la rondelle courbée (23) et la rondelle plate (24). Ensuite, fermez la couverture de protection (35).



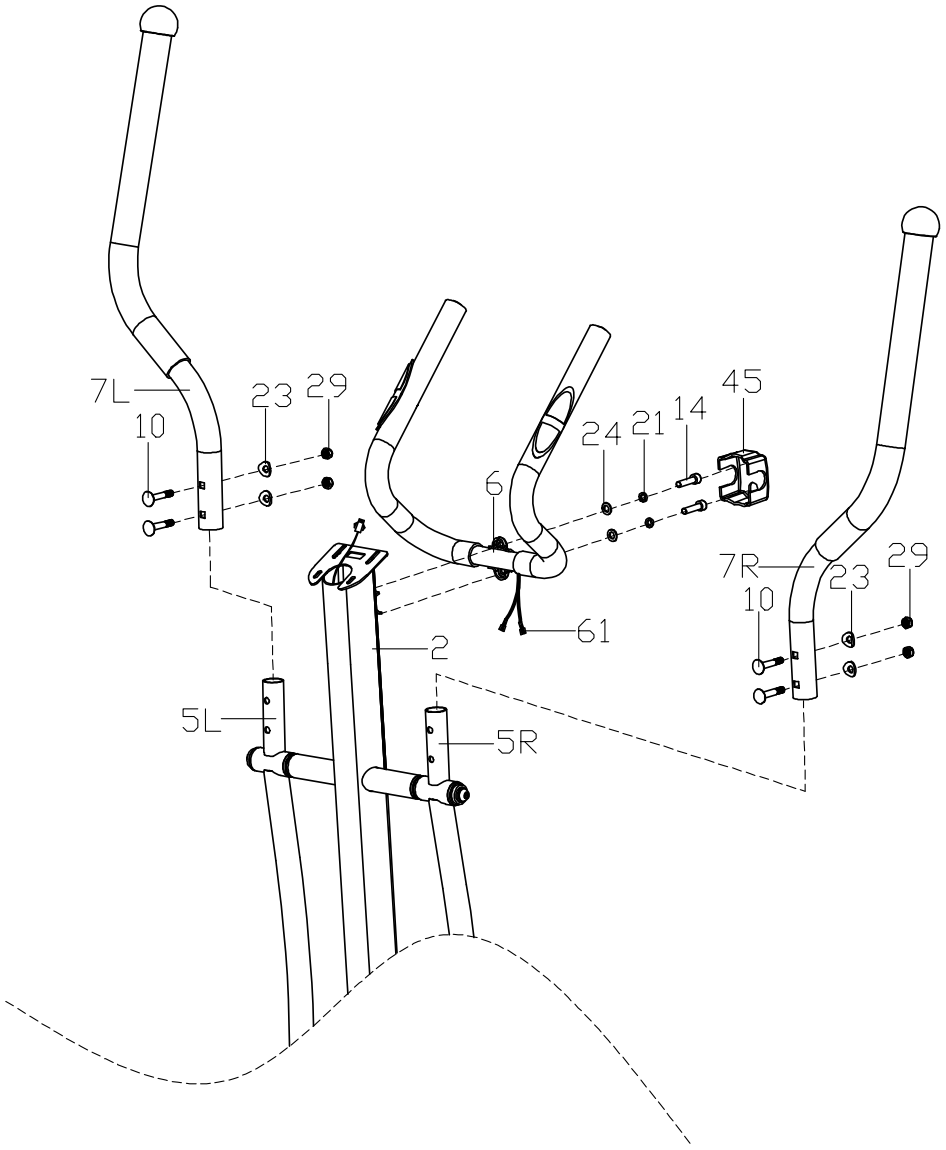
6.3 ÉTAPE 3:

1. Verrouillez le tube oscillant (5 G/D) sur le tube du guidon (2) avec les vis (13), la rondelle ressort (22), la rondelle plate (25), la rondelle en forme de D (27), la rondelle ondulée (28) et l'axe long (34). REMARQUE : NE PAS SERRER POUR L'INSTANT.

2. Verrouillez le tube de support de pédale (9 G/D) sur le roulement du manivelle du cadre principal (1) avec les vis (13), la rondelle ressort (22), la rondelle plate (25), la rondelle en forme de D (27) et la rondelle ondulée (28). REMARQUE : NE PAS SERRER POUR L'INSTANT.

3. Verrouillez le tube oscillant (5 G/D) sur le tube de support de pédale (9 G/D) avec les boulons (15), la rondelle plate (25), (26) et l'écrou en nylon (30). Puis, serrez les vis (13) et les boulons (15).

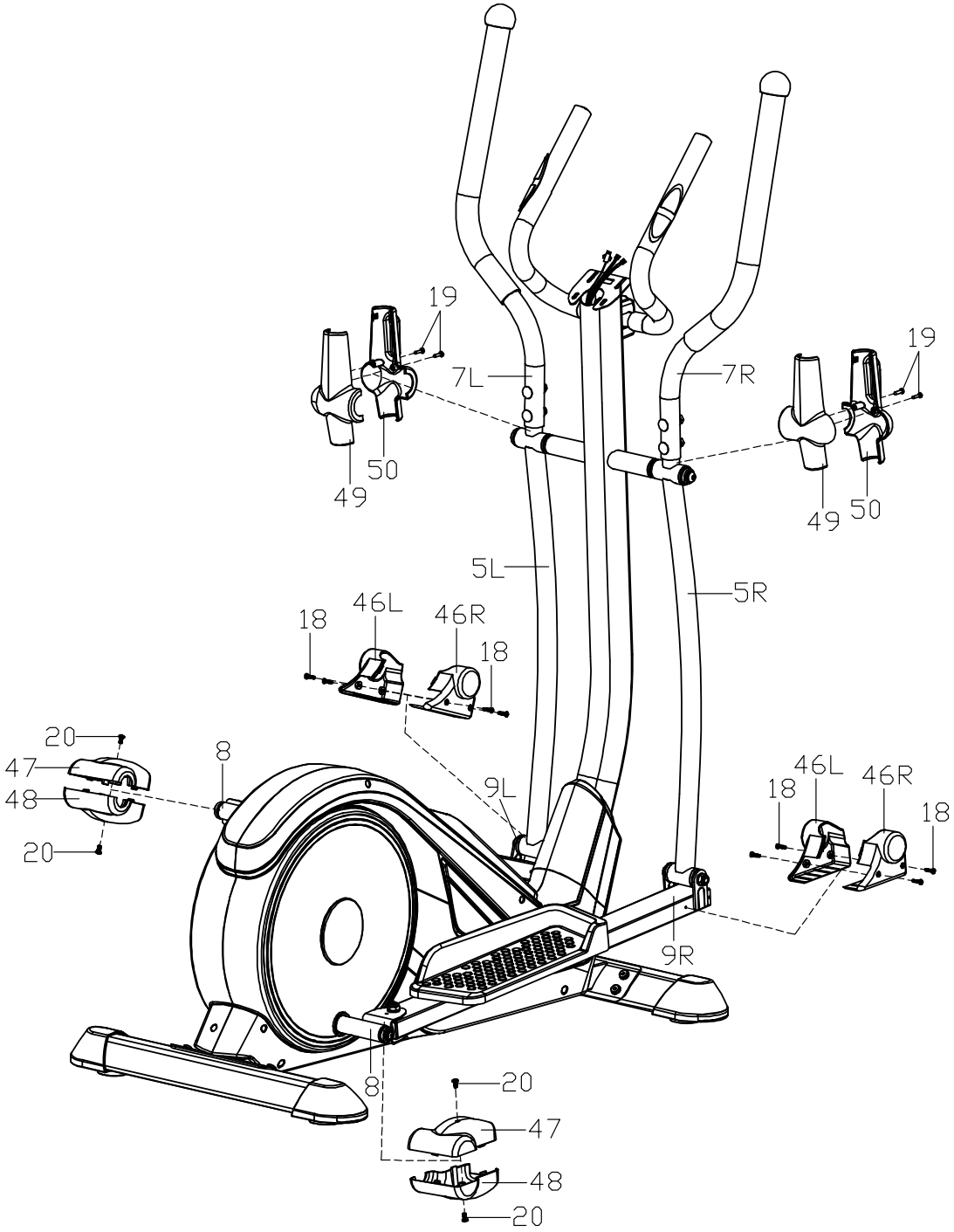
4. Serrez la pédale (36 G/D) sur le tube de support de pédale (9 G/D) avec les boulons (16), la rondelle plate (24) et l'écrou en nylon (29).



6.4 ÉTAPE 4:

1. Faites passer le câble de pulsation (61) à travers les trous du support de l'ordinateur sur le tube du guidon (2),Fixez la barre de maintien (6) au tube du guidon (2) avec les vis (14), les rondelles ressort (21), les rondelles plates (24) et le cache de pince (45).

2. Serrez les guidons G/D (7 G/D) sur le tube oscillant G/D (5 G/D) avec les boulons à col carré (10), les rondelles courbées (23) et les écrous en nylon (29).

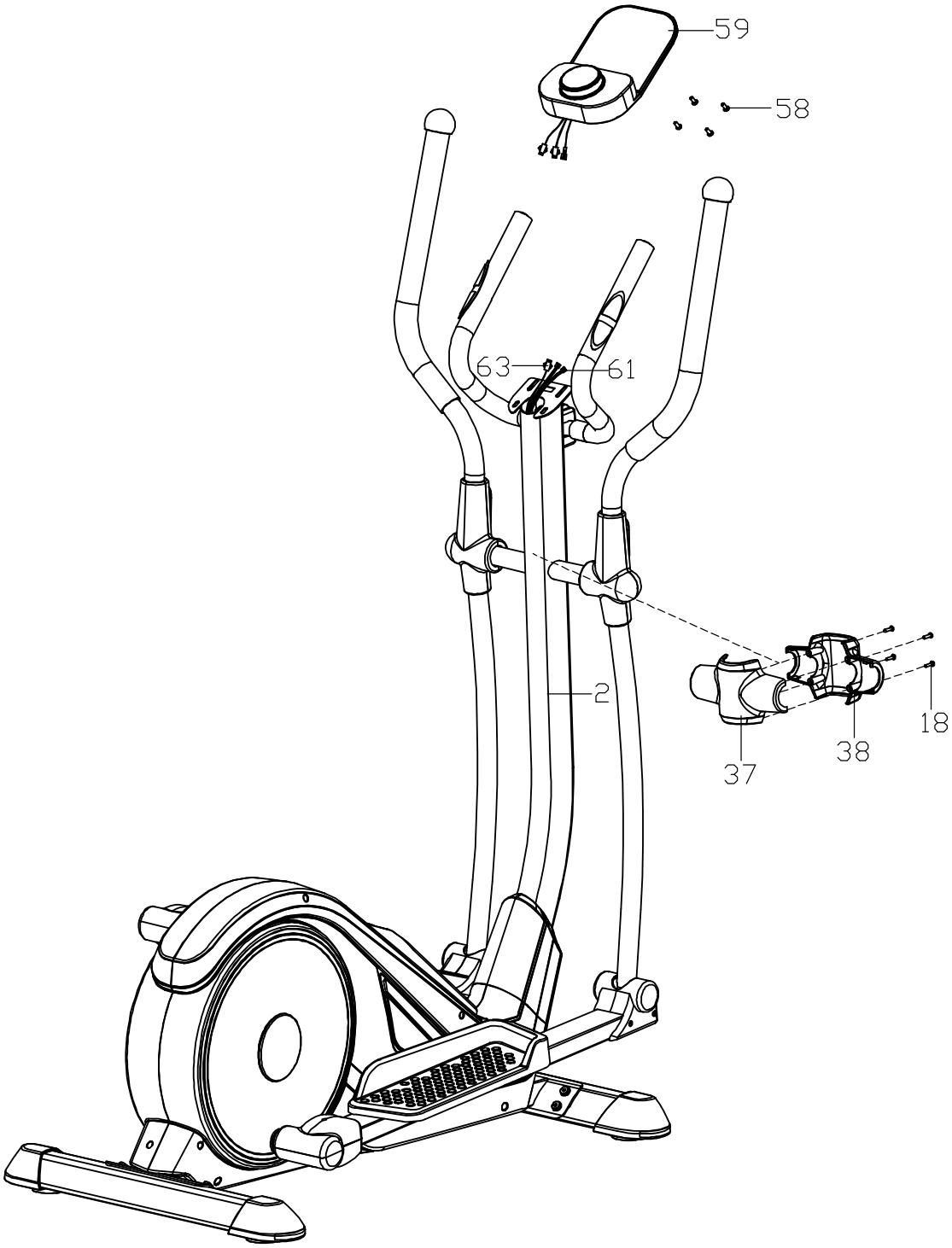


6.5 ÉTAPE 5:

1. Installez correctement les couvertures de protection (49, 50) sur les jonctions du tube oscillant (5 G/D) et du guidon (7 G/D) avec le boulon (19), puis serrez-le.

2. Fixez la protection (46 G/D) au tube de support de pédale (9 G/D) avec les vis (18).

3. Fixez la protection (47, 48) à la jonction du tube de pédale (8) avec les vis (20).



6.6 ÉTAPE 6:

1. Connectez correctement le câble d'extension (63), le câble de pulsation (61) et l'écran (59), puis verrouillez l'écran (59) sur le tube du guidon (2) avec la vis à tête fraisée (58) en la serrant bien.

2. Installez correctement la couverture de protection (37, 38) sur le tube du guidon (2), puis serrez-la avec la vis (18).

- **Veuillez nettoyer soigneusement cet appareil avant la première utilisation et après le montage, car des résidus d'huile et des dépôts de poussière peuvent être présents sur celui-ci, en raison du processus de production et d'emballage.**

Terminé! Après avoir branché la fiche d'alimentation de votre appareil d'entraînement dans une prise de courant appropriée, vous pouvez commencer votre entraînement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

7. Étirements pour l‘échauffement et le retour au calme

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1

ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu‘au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2

EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3

ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu‘à ce qu‘ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4

W

D‘une seule main contre un mur pour l‘équilibre, essayez d‘atteindre votre derrière et etendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5

ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol.
Comptez 15 fois.

6

TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7

ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8

ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

8. L'entraînement

Dans ce manuel, nous voulons vous donner quelques conseils généraux sur l'entraînement avec votre appareil Sportstech. Vous trouverez en ligne de nombreuses autres possibilités de développer et d'optimiser votre programme de fitness personnel.

8.1 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque en BPM ("battements par minute") est une bonne indication pour savoir si vous vous entraînez en accord avec votre objectif d'entraînement et votre condition physique actuelle. Les BPM pour les différents exercices dépendent notamment de l'âge. Vous devez surveiller votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. De nombreux appareils Sportstech vous montrent non seulement des valeurs numériques, mais aussi des couleurs pour vous indiquer dans quelle zone de fréquence cardiaque vous vous trouvez - en fonction de la fréquence cardiaque maximale ('FCM') de votre tranche d'âge. Respectez toujours les conseils suivants :

AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre capacité de performance diminue de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- **Ne vous épuisez pas ou n'épuisez pas les autres pendant l'entraînement ! Tenez toujours compte de la condition physique générale et de la forme du jour de chacun !**
- **Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !**

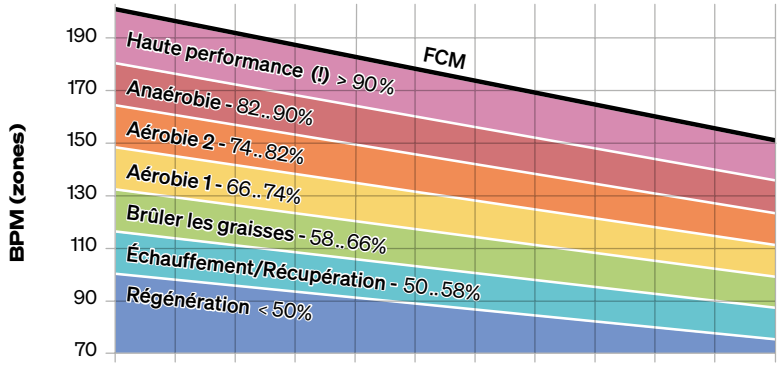
Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

- Dans le graphique ci-dessous, sélectionnez votre tranche d'âge.
- En dessous s'affiche une estimation de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), correspondant à votre âge.

Utilisez le **graphique A** pour déterminer votre **fréquence cardiaque** cible**.**

- Partez de votre âge vers le haut, dans la zone colorée qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Allez ensuite directement vers gauche et regardez votre fréquence cardiaque cible.

A. Graphique de sélection



Le tableau B vous permet de définir **une moyenne** pour la **fréquence cardiaque cible**. Pour cela:

- Descendez de votre âge jusqu'à la ligne du tableau qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Relevez la valeur numérique. Il s'agit d'une valeur indicative que vous pouvez utiliser comme fréquence cardiaque cible.

B. Tableau de sélection

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensité	**BPM (valeurs moyennes)**										
Haute performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaérobie 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aérobie 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aérobie 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Brûler les graisses 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Échauffement/Récupération 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Régénération < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

Dans tous les cas :

- Vérifiez si la fréquence cardiaque cible obtenue correspond à vos besoins. Si ce n'est pas le cas, ajustez-la jusqu'à ce que vous trouviez la fréquence optimale.
- Lors de l'entraînement, la couleur du témoin lumineux vous indique en temps réel dans quelle plage de fréquence cardiaque maximale (FCM) correspondant à votre âge vous vous entraînez actuellement. Les couleurs correspondent aux diagrammes ci-dessus.

9. Soin, nettoyage et entretien

ATTENTION:

- **Pour les travaux de nettoyage, d'entretien et / ou de réparation, l'alimentation électrique doit être complètement débranchée de la prise murale.**
- **Ne commencez ou ne poursuivez jamais un entraînement lorsque les composants sont desserrés ou même endommagés.**

NETTOYAGE

Retirez la sueur de votre appareil d'entraînement après chaque séance d'entraînement. Faites-le soigneusement avec un chiffon légèrement humide et un savon doux. N'utilisez pas de solvants. Un nettoyage régulier augmente considérablement la durée de vie de votre appareil d'entraînement. Toutefois, N'UTILISEZ PAS de liquides à proximité de l'alimentation électrique, de l'ordinateur/l'écran ou de tout autre appareil électrique ou électronique. Les dommages causés par la transpiration ou d'autres liquides ne sont en aucun cas couverts par la garantie. Pendant l'entraînement, évitez également que des liquides (comme des boissons) ne pénètrent dans l'appareil d'entraînement ou l'ordinateur.

MAINTENANCE

L'appareil d'entraînement est équipé de roulements étanches. Il n'est pas nécessaire de les lubrifier.

VÉRIFICATION DU MATÉRIEL DE FIXATION

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez le serrage des boulons et des écrous. Resserrez-les, si nécessaire.

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez l'état de sécurité de la selle, de la tige de selle, du guidon et des pédales.

10. Manuel D'Instruction

1. BOUTON FONCTIONNEL :

1.1 MODE (Au centre de l'écran) :

CLIQUER : Confirmation du motif ; Confirmation de la fonction ; Démarrer l'exercice ; Changer de fonction pendant l'exercice.

APPUI LONG : Quitter le sport ; Accéder à l'interface des paramètres en mode cible, effacer les données de réglage.

1.2 MOLETTE : Changer de modes et de fonctions ; Régler la valeur cible dans l'interface des paramètres ; Ajuster la résistance en mode sport.

2. FONCTIONS ET OPÉRATIONS:

2.1 SCAN : Dans ce mode, l'écran change automatiquement de fonction toutes les 5 secondes **[TEMPS(VITESSE) - FRÉQUENCE(NIVEAU) - DISTANCE(TEMPS/1KM) - CALORIES(WATT) - PULSATION].**

2.2 Temps : Affiche le temps depuis le début de l'exercice jusqu'à la fin.

2.3 Vitesse : Affiche la vitesse actuelle.

2.4 Fréquence : Affiche la fréquence de pédalage de l'utilisateur.

2.5 Niveau : Affiche le niveau actuel de résistance de l'exercice.

2.6 Distance: Affiche la distance parcourue depuis le début de l'exercice jusqu'à la fin.

2.7 Temps/1KM : Affiche le temps nécessaire à l'utilisateur pour parcourir 1 km.

2.8 Calories: Affiche la valeur des calories brûlées par l'utilisateur pendant l'exercice.

2.9 Watt: Affiche la puissance de l'exercice de l'utilisateur.

2.10 Pulsation : Affiche la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur. **(**Avant de mesurer la fréquence cardiaque, tenez la plaque de contact du capteur de fréquence cardiaque sur la barre de maintien avec les deux mains ou portez la ceinture Bluetooth de fréquence cardiaque. La valeur mesurée ne doit pas être considérée comme un indicateur médical.**)**.

3. OPÉRATIONS :

3.1 Dans l'interface de démarrage, appuyez sur la touche **MODE** ou tournez la molette pour entrer dans l'interface de sélection du mode. Vous pouvez changer de mode en tournant la molette : **QUICK START, TARGET (TEMPS, DISTANCE, CALORIES), PROGRAM (1-12).**

3.2 QUICK START

Dans l'interface de démarrage, appuyez sur la touche **MODE** ou tournez la molette pour entrer dans l'interface de sélection du mode, tournez la molette jusqu'à ce que l'interface d'affichage passe en **QUICK START**, puis appuyez sur la touche **MODE** pour entrer. Un compte à rebours de 3 secondes commence, vous pouvez maintenant commencer à vous exercer. Appuyez sur la touche **MODE** pour changer de fonction d'affichage.

3.3 TARGET

Dans l'interface de sélection du mode, tournez la molette pour sélectionner le mode **TARGET (TEMPS, DISTANCE, CALORIES)**, à ce moment-là, vous pouvez appuyer sur la touche **MODE** pour entrer la valeur cible prédéfinie pour l'exercice, ou maintenir la touche **MODE** enfoncée pour entrer dans l'interface des valeurs cibles. La molette peut être utilisée pour régler la taille de la valeur cible. Maintenez la touche **MODE** enfoncée pour réinitialiser la valeur cible et la régler à nouveau, puis appuyez sur la touche **MODE** pour confirmer et enregistrer la valeur cible définie. Après avoir réglé la valeur cible, appuyez sur la touche **MODE** pour commencer l'exercice. Pendant l'exercice, la fonction de valeur cible commence à compter à rebours depuis la valeur cible, et lorsque le compte à rebours atteint zéro, un bip sonore retentit pendant 3 secondes et l'exercice s'arrête.

3.4 PROGRAM

Dans l'interface de sélection du mode, tournez la molette pour sélectionner le mode **PROGRAM (1-12)**, à ce moment-là, vous pouvez appuyer sur la touche **MODE** pour entrer dans le temps prédéfini pour l'exercice, ou maintenir la touche **MODE** enfoncée pour entrer dans l'interface de réglage du temps d'exercice. Tournez la molette pour ajuster le temps d'exercice, appuyez sur la touche **MODE** pour finaliser, et continuez à appuyer sur la touche **MODE** pour commencer l'exercice.

4. Remarque :

4.1 La montre électronique entre en mode veille après 4 minutes sans opération. Aucune opération pendant 10 secondes en mode non-sportif fera revenir directement à l'interface de démarrage (interface LOGO).

4.2 Maintenez la touche MODE enfoncée en mode exercice pour quitter l'exercice et revenir à l'inter face de sélection du mode.

4.3 Lorsque vous êtes en mouvement, tourner la molette ajuste le niveau de résistance, qui est distin gué par la couleur de la lumière décorative :

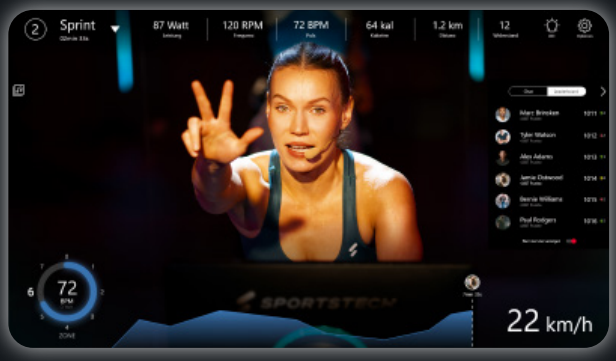
BLEU —— RÉSISTANCE 1-8 ;
VERT —— RÉSISTANCE 9-16 ;
JAUNE —— RÉSISTANCE 17-24 ;
ROUGE —— RÉSISTANCE 25-32 ;

		PLAGE D'AFFICHAGE	SETRANGE
FONCTION	TEMPS	0:00:00~6:00:00	0:05:00~6:00:00 (00:01:00)
	VITESSE	0.099.9 KM/H	----
	FRÉQUENCE	0~999 TIMES/MIN	----
	DISTANCE	0.00~99.99 KM	0.50~99.90KM (0.1KM)
	TEMPS/1KM	0:00~99:59	----
	CALORIES	0.0~2000 CAL	10.0~2000 CAL (5 CAL)
	WATT	0~999W	----
	PULSATION	40~240BPM	----
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		0°C ~ +40°C	
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE		10°C ~ +60°C	

11. Logiciel d'application (Apps)

Le code QR situé dans la première partie du manuel d'utilisation vous permettra d'accéder à plusieurs tutoriels YouTube. Vous y obteniez davantage d'informations sur l'application et sur l'appareil.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres:

- L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres
- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !

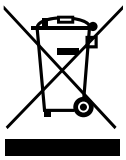
S'informer ici: https://sportstech.link/app-download

12. Mise au rebut

Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)



Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.

B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles(BattG) ; ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Manuale D'uso

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.**
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

Indice

1. Istruzioni di sicurezza....72
2. Volume di consegna....74
3. Dati tecnici....74
4.Vista Esplosa / Elenco dei Ricambi....74
5. Conformità....75
6. Istruzioni Di Assemblaggio....75
7. Stretching per riscaldarsi e defaticare....81
8. Note sulla allenamento....82
8.1 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET....82
9. Cura, pulizia e manutenzion....83
10. Manuale Di Instruzioni....84
11. Software di utilizzo (Apps)....86
11.1 SPORTSTECH LIVE....86
12. Smaltimento....87

1. Istruzioni di sicurezza

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Prima di utilizzare il dispositivo, leggere tutte le istruzioni e le note di sicurezza. Seguirle attentamente.**
- **Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo!**
- **Il dispositivo non è adatto a scopi medici e ad applicazioni di alta precisione.**
- **Applicare anche il buon senso per evitare rischi.**

REQUISITI PERSONALI GENERALI

AVVERTENZA! Il sovraffaticamento può portare a danni permanenti o addirittura alla morte.

- **Non affaticare mai troppo se stessi o gli altri durante l'uso dell'attrezzo da allenamento!**
- Solo persone fisicamente e mentalmente idonee possono utilizzare l'attrezzo di allenamento. Le persone con disabilità possono usare l'attrezzatura solo con un'adeguata supervisione e assistenza.
- Considerare sempre il propio stato fisico di base e quotidiano della persona che si allena.
- Tenere sempre sotto controllo il battito cardiaco ed il benessere generale. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.** Interrompi l'allenamento se ti senti male, debole, hai dolori agli arti, dolore al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.
- Se necessario, chiedere il parere di un medico prima di cominciare ad allenarsi; specialmente se si è anziani, si hanno problemi di salute o si ha poca esperienza con l'esercizio fisico.
- Il peso massimo consentito per l'utilizzo dell'attrezzo di allenamento è di 120 kg (265 lb).

PREPARARE L'ATTREZZO PER L'ALLENAMENTO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- **PERICOLO! Rischio di soffocamento!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali.
- Per facilitare la restituzione, conservare il materiale di imballaggio durante il periodo di restituzione. Smaltirlo successivamente secondo le norme locali.

GENERALE

- Usare l'attrezzo solo al chiuso. Posizionarlo su una superficie solida e piana. Usare un tappetino per evitare di danneggiare il pavimento.
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una **distanza di sicurezza** di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio. Attenzione. In particolare, il nastro di scorrimento in movimento è estremamente pericoloso.
- Utilizzare l'attrezzo di allenamento solo per uso privato, non per uso commerciale.
- Non eseguire alcuna manutenzione o regolazione diversa da quelle descritte in questo manuale. In caso di problemi, smettere di usare l'unità e contattare il servizio clienti autorizzato.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio le rondelle).
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurasi che tutte le giunzioni siano ben strette. Stringere nuovamente se necessario.
- Controllare prima di ogni sessione di allenamento che tutti i dispositivi di fissaggio (ad esempio i perni di bloccaggio, le coperture di protezione) siano al loro posto e che tutte le altre parti dell'unità siano in buone condizioni di funzionamento.
- Osservare le istruzioni per l'uso dell'alimentatore.

PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldarsi sempre a sufficienza prima dell'allenamento e fare una sessione di defaticamento dopo l'allenamento.
- Non continuare l'allenamento se si avvertono dolori agli arti, al petto, nausea, mancanza di fiato o simili. Consultare un medico prima di continuare.
- Si noti che le misurazioni degli impulsi possono essere imprecise.

- Indossare indumenti abbastanza aderenti per evitare di essere incastrati tra le parti dell'attrezzo. Usare una protezione per i capelli se si hanno i capelli lunghi.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo durante l'uso e non.
- Solo una persona alla volta può usare l'attrezzo di allenamento.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione: evitare di urtare accidentalmente l'attrezzo.
- **Salire sull'attrezzo:** Il pedale al vostro fianco deve essere nella posizione più bassa. Tenere le maniglie di entrambi i manubri con le mani. Poi, con il piede destro, spingere sul pedale basso. Poi, con l'altro piede, spingere sull'altro pedale.
- Una volta che si ha un appoggio sicuro, muovere i pedali e il manubrio a una velocità appropriata facendo andare a ritmo mani e piedi.
- **Fermare l'attrezzo:** Si noti che l'attrezzo non ha una ruota libera: Le parti in movimento non si fermano immediatamente.
- **Scendere dall' attrezzo di allenamento:** spostare un pedale nella posizione più bassa. Tenere saldamente entrambi i manubri. Dopodiché portare il piede dal pedale più alto al pavimento dell'altro lato. Continuare a tenere il manubrio e scendere anche dal pedale inferiore.

UTILIZZO DELL'UNITÀ DI ALIMENTAZIONE

- Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzarlo solo se è in perfette condizioni. Utilizzarlo solo al chiuso.
- Assicurarsi che i valori di connessione sul posto rientrino nell'intervallo consentito.
- Posizionare l'unità di alimentazione e il cavo in modo che non ci sia il rischio di inciampare. Assicurarsi inoltre che l'alimentatore e il cavo non siano esposti a sollecitazioni meccaniche.
- Assicurarsi che l'unità di alimentazione non venga mai coperta e che sia sempre adeguatamente ventilata durante il funzionamento; per evitare il surriscaldamento. Lasciare raffreddare l'alimentatore prima di riporlo dopo l'uso.
- Tenere l'unità di alimentazione e il cavo lontano da quanto segue e da altre fonti di pericolo: Umidità o acqua, sostanze aggressive, sostanze infiammabili o esplosive, fonti di calore, oggetti taglienti o appuntiti, specialmente in metallo e simili.
- Se l'alimentatore presenta dei difetti (ad esempio un odore insolito), scollegarlo dalla rete elettrica; per quanto possibile, senza toccarlo: spegnere il fusibile che alimenta la presa in questione.
- Qualsiasi riparazione deve essere effettuata solo da persone qualificate e autorizzate.
- Un'unità di alimentazione irreparabile deve essere smaltita come rifiuto elettrico separato, in conformità alle norme locali.

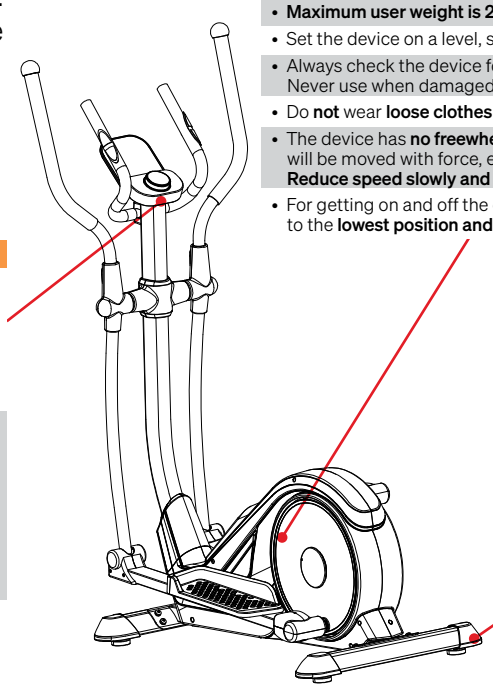
ADESIVO DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono trovarsi nelle posizioni indicate nella figura seguente. Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!

Overexertion can have severe and even permanent consequences.

- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!

The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.

- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

SPORTSTECH

Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin, Germany

CROSSTRAINER

Model: CX 625
Frequency Band : 2.4 GHz
Maximum transmit power radiated in the frequency Band : 1mW
Bluetooth: 2.4 G 1mA
Rate Voltage: 100-240V AC 50-60HZ
Power : 9W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

2. Volume di consegna

Crosstrainer con pedali e manubrio; collegato con volano e freno elettrico regolabile	
Materiale e strumenti di montaggio	Visualizza computer
Manuale di istruzioni	Alimentazione elettrica
Gabbia per bottiglia	

3. Dati tecnici

Macchina	
Peso	41 kg
Dimensioni (lunghezza x larghezza x altezza)	126 × 67 × 163 cm
Peso massimo consentito per l'utente	120 kg (265 lb)

Display Computer	
Temperatura di esercizio	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura di conservazione	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Connettività del dispositivo intelligente del computer con display	Bluetooth 4.0 o più alto
Protocollo di trasmissione del segnale a impulsi	Bluetooth

DATI TECNICI dell' Unità di alimentazione		
Nome o marchio del produttore, nu-mero del registro di commercio e indirizzo	XIAMEN INVCY ELECTRONICS CO.,LTD Add: 1F/3F-5F,No.943 Tonglong 2nd Road,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an), Xiamen ,Fujian, China	
Identificazione del modello	IVP0900-1000WG	
	Valore nominale	Unità
Tensione di ingresso	230 (100-240)	V AC
Frequenza di ingresso AC	50 (50-60)	Hz
Tensione di uscita	9	V DC
Corrente di uscita	1	A
Potenza di uscita	9	W
	Valore misurato	
Efficienza operativa media	89	%
Efficienza a carico basso (10%)	86	%
Consumo energetico a vuoto	<0,1	W

4.Vista Esplosa / Elenco dei Ricambi

- **Identificare il pezzo di ricambio necessario usando il disegno e l'elenco, e annotare il numero.**
- **Contatta il nostro servizio clienti e fornisci il numero del pezzo di ricambio. Le informazioni di contatto si trovano sul retro del manuale o sul nostro sito web.**
- **Chiarisca tutti i passaggi successivi con il nostro personale.**

Al seguente link troverai la vista esplosa e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/cx625_spareparts_0725

5. Conformità

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo CX625 di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:

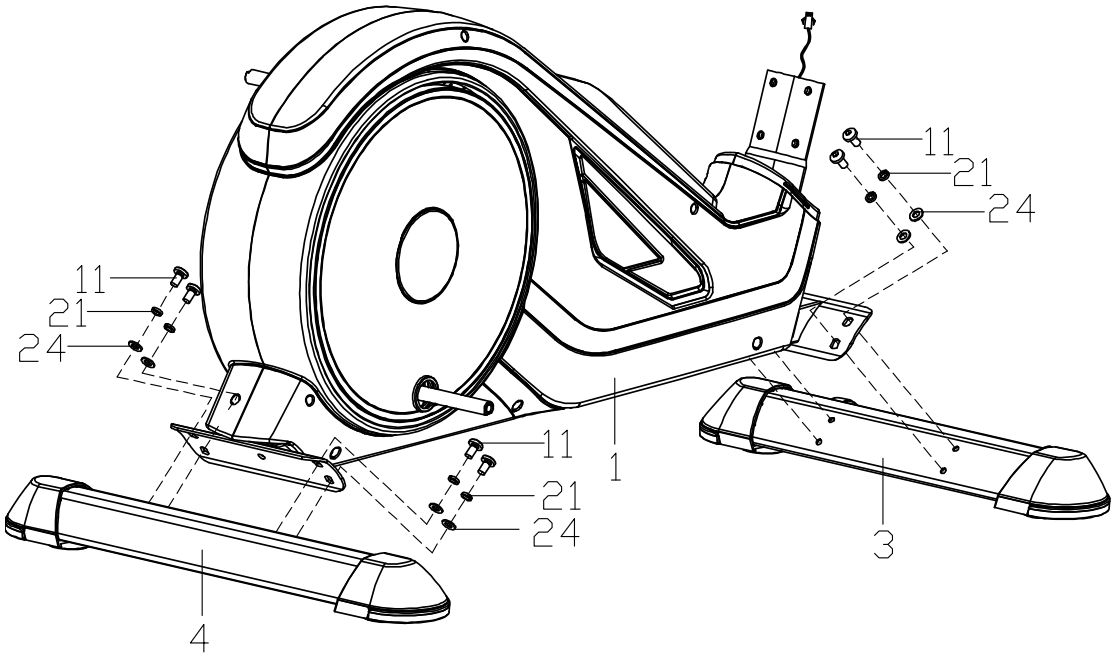
https://sportstech.link/cx625_conformity_0725

6. Istruzioni Di Assemblaggio

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni a causa di componenti pesanti e di un montaggio non corretto!

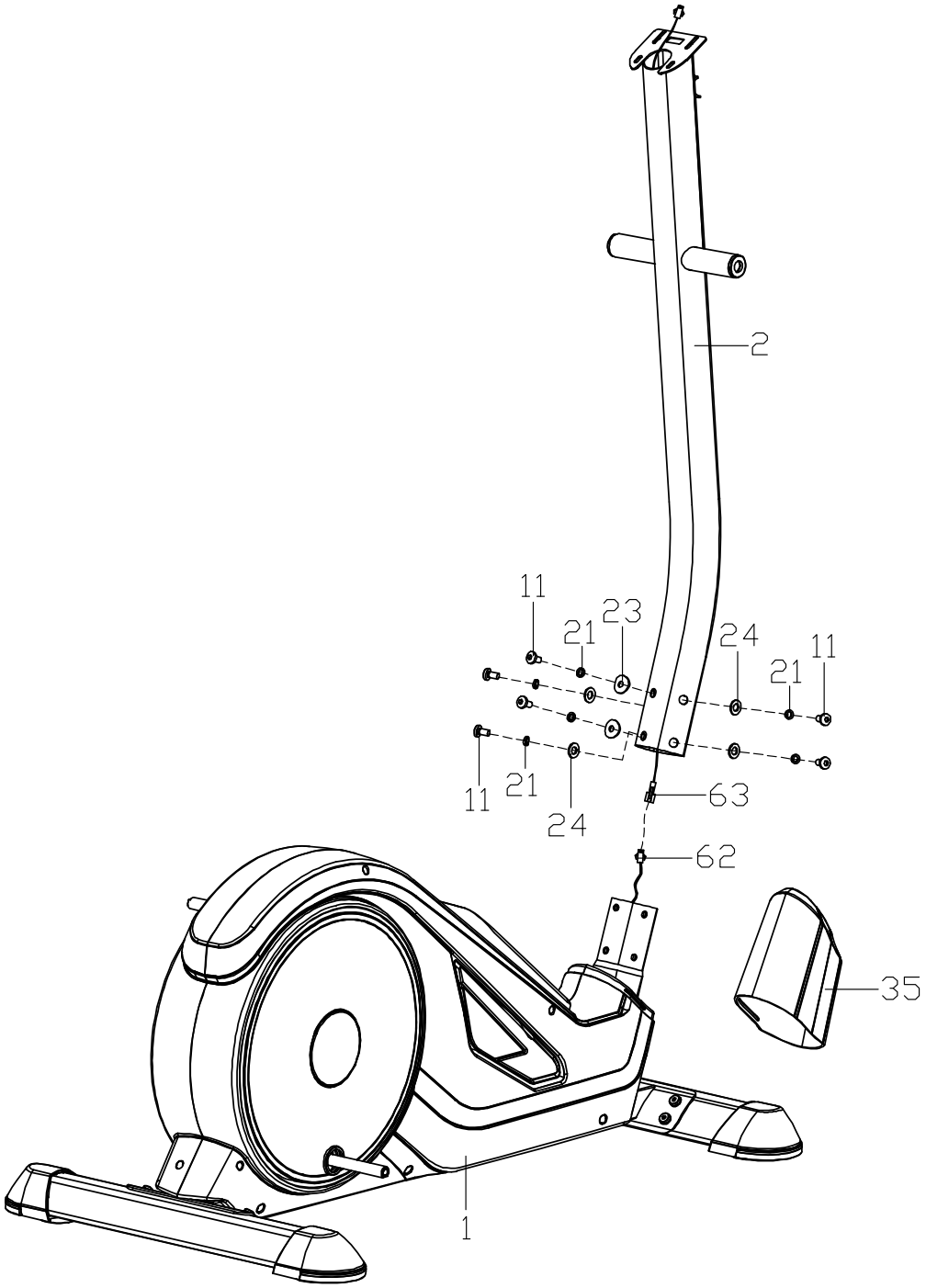
- **Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate!**
- **Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!**
- **Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.**

NOTA! Alcune delle parti più piccole possono essere già preassemblate.



6.1 PASSO 1:

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (3) e lo stabilizzatore posteriore (4) al telaio principale (1) con la vite (11), la rondella di molla (21) e la rondella piatta (24).

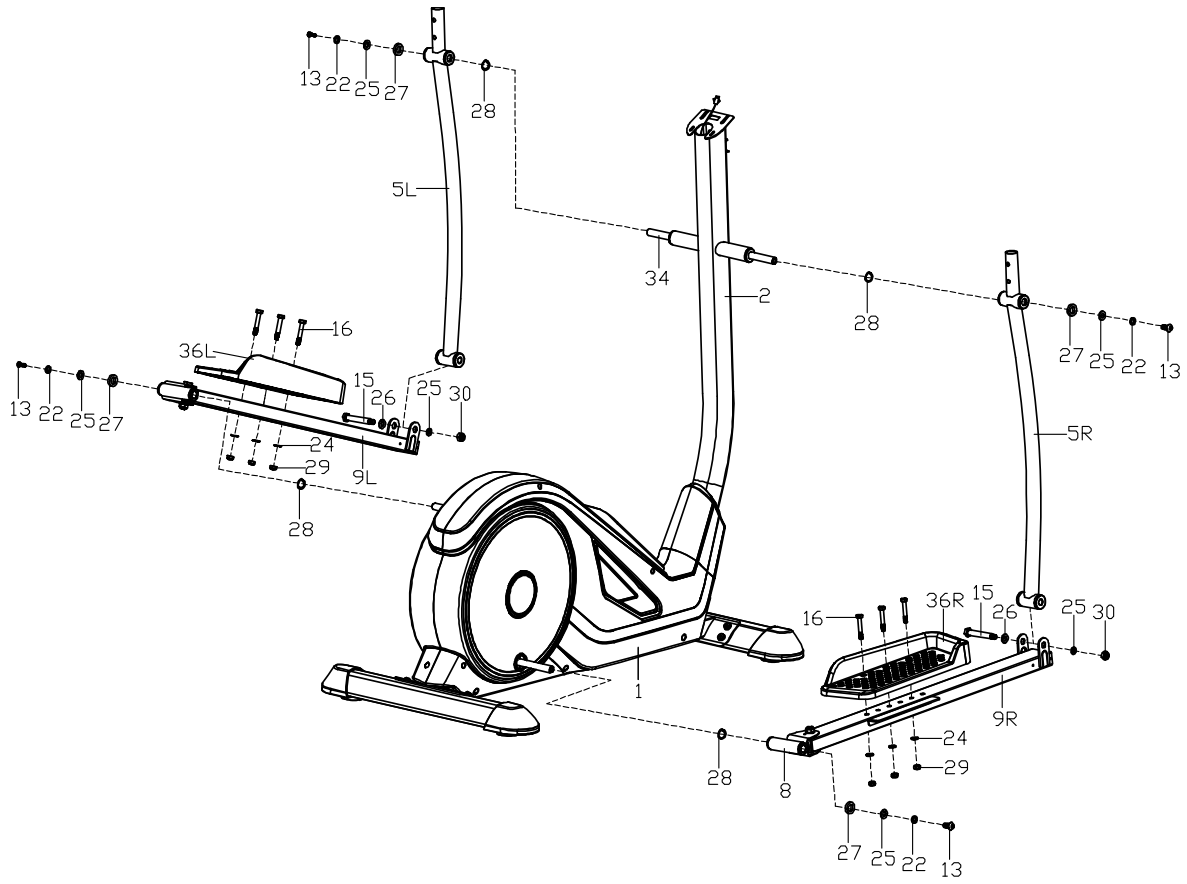


6.2 PASSO 2:

1. Inserire la copertura protettiva (35) sul tubo del manubrio (2);

2. Collegare il cavo di estensione del sensore (63) al cavo del sensore (62).

3. Fissare il tubo del manubrio (2) al telaio principale (1) con le viti (11) e la rondella di molla (21), la rondella curvata (23), la rondella piatta (24). Quindi chiudere la copertura protettiva (35).



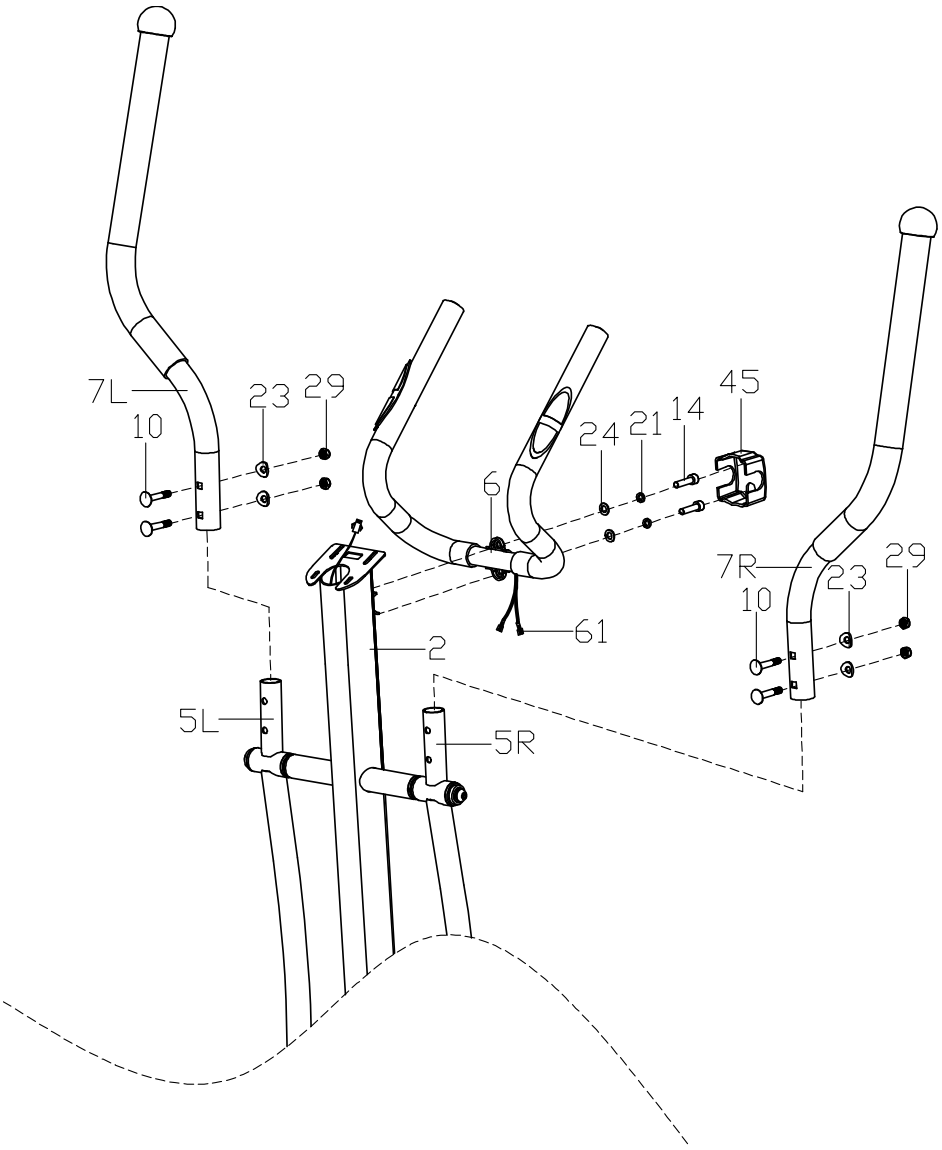
6.3 PASSO 3:

1. Bloccare il tubo oscillante (5 L/R) al tubo del manubrio (2) con le viti (13), la rondella di molla (22), la rondella piatta (25), la rondella a forma di D (27), la rondella ondulata (28) e l'asse lungo (34). NOTE: NON STRINGERE ORA.

2. Bloccare il tubo di supporto del pedale (9L/R) al cuscinetto della pedivella sul telaio principale (1) con le viti (13), la rondella di molla (22), la rondella piatta (25), la rondella a forma di D (27) e la rondella ondulata (28). NOTE: NON STRINGERE ORA.

3. Bloccare il tubo oscillante (5 L/R) al tubo di supporto del pedale (9L/R) con i bulloni (15), la rondella piatta (25) e (26), e il dado in nylon (30). E poi stringere le viti (13) e i bulloni (15).

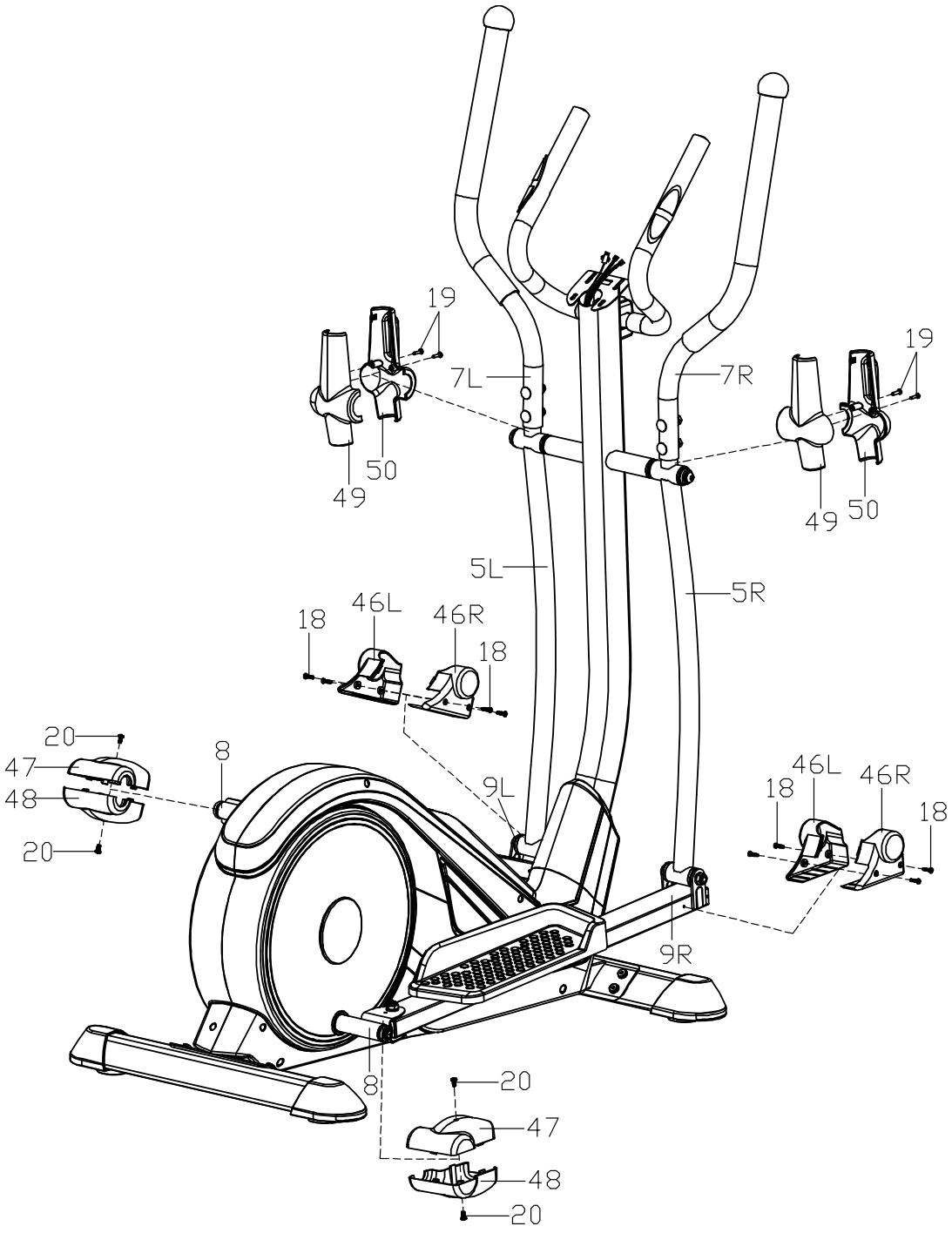
4. Stringere il pedale (36L/R) al tubo di supporto del pedale (9L/R) con i bulloni (16), la rondella piatta (24) e il dado in nylon (29).



6.4 PASSO 4:

1. Fornire il cavo del polso (61) attraverso i fori della staffa del computer sul tubo del manubrio (2),Fissare il corrimano (6) al tubo del manubrio (2) con le viti (14), le rondelle di molla (21), la rondella piatta (24) e la copertura del morsetto (45).

2. Stringere i manubri L/R (7L/R) al tubo oscillante L/R (5L/R) con le viti a testa quadrata (10), le rondelle curve (23) e i dadi in nylon (29).

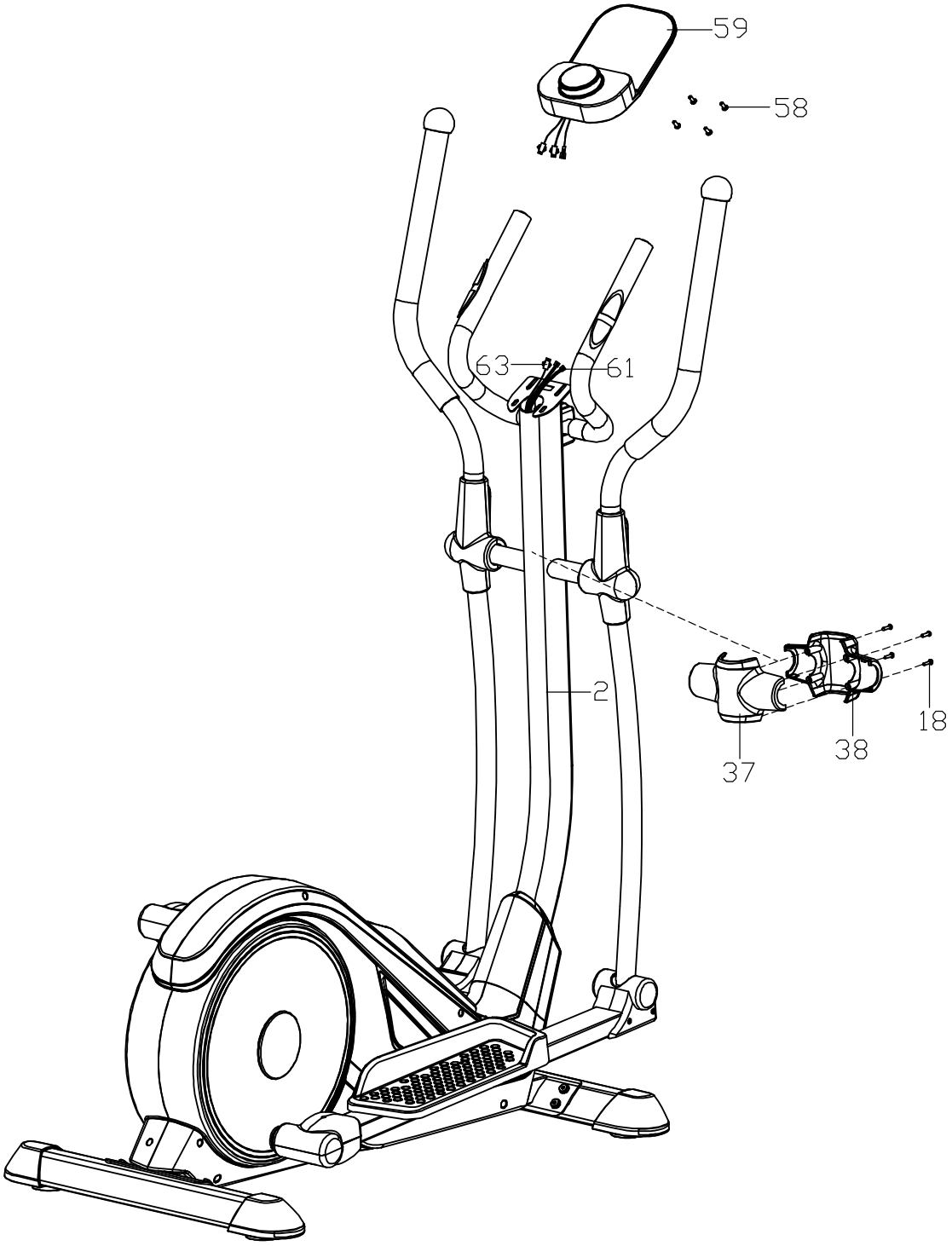


6.5 PASSO 5:

1. Posizionare correttamente le coperture protettive (49, 50) sui giunti del tubo oscillante (5L/R) e del manubrio (7L/R) con i bulloni (19), quindi stringere.

2. Fissare la protezione (46L/R) al tubo di supporto del pedale (9L/R) con le viti (18).

3. Fissare le protezioni (47, 48) al giunto del tubo pedale (8) con le viti (20).



6.6 PASSO 6:

1. Collegare correttamente il cavo di estensione (63), il cavo del polso (61) e il display (59), quindi fissare il display (59) al tubo del manubrio (2) con la vite a testa piatta incrociata (58), stringendo bene.

2. Posizionare correttamente le coperture protettive (37, 38) sul tubo del manubrio (2) e stringere con la vite (18).

- **Pulire accuratamente questa unità prima di usarla per la prima volta e dopo il montaggio, poiché residui di olio e depositi di polvere possono essere presenti su di essa a causa della produzione e dell'imballaggio.**

Pronti! Dopo aver inserito la spina del dispositivo di allenamento in una presa adatta, è possibile iniziare l'allenamento.

Vi auguriamo tanto divertimento!

7. Stretching per riscaldarsi e defaticare

- Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness.
- Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

1

RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2

SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3

STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4

STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro..

5

STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi..

6

TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7

STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8

STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

8. Note sulla allenamento

In questo manuale vogliamo fornire alcune indicazioni generali sull'allenamento con il dispositivo Sportstech. Online troverete molte altre possibilità per sviluppare e ottimizzare il vostro programma di fitness personale.

8.1 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

La frequenza del polso in BPM ("battiti al minuto") è un ottimo indicatore per capire se ci si sta allenando secondo il proprio obiettivo e il proprio livello di forma attuale. I BPM per i rispettivi obiettivi di allenamento dipendono non da ultimo dall'età. È necessario monitorare la frequenza cardiaca in modo appropriato durante l'esercizio fisico.
Molti dispositivi Sportstech mostrano non solo come valore numerico, ma anche con colori, in quale intervallo di pulsazioni ci si trova, in base alla frequenza cardiaca massima ("MHR") tipica dell'età. Osservare sempre le seguenti istruzioni:

ATTENZIONE! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un calo anomalo delle prestazioni, interrompere immediatamente l'esercizio.

- **Non sforzarsi troppo per sé o per gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**
- **Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!**

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

- Nel grafico sottostante, selezionare l'età approssimativa.
- Al di sotto di questo valore, viene visualizzata la frequenza cardiaca massima (MHR) approssimata in base all'età, come valore stimato.

Usare il **grafico di selezione A** per determinare la **gamma di impulsi target.**

- Passare dal valore dell'età all'area colorata che corrisponde all'obiettivo di allenamento.
- Quindi camminare dritto verso sinistra e leggere approssimativamente il polso target sulla bilancia.

È possibile determinare un **valore medio** per l'impulso target utilizzando la **tabella di selezione B**. Per fare questo:

- Dal valore dell'età, scendere alla riga della tabella corrispondente all'obiettivo di allenamento.
- Leggere il valore numerico. Si tratta di un valore indicativo che può essere utilizzato come frequenza cardiaca target.

Grafico di selezione A

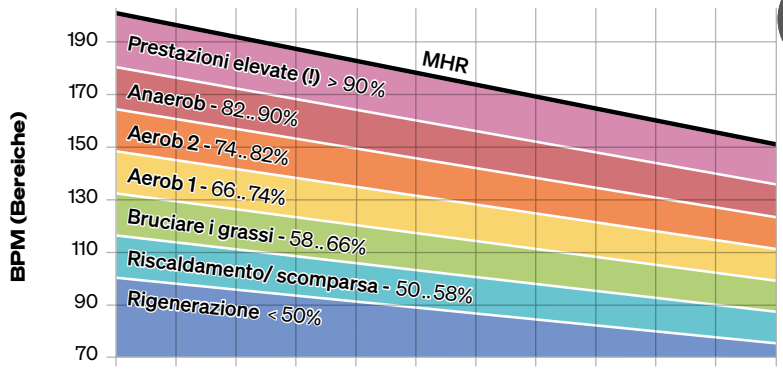


Tabella di selezione B

ETÀ	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensità	**BPM (Valori medi)**										
Prestazioni elevate (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Bruciare i grassi 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Riscaldamento/ scomparsa 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Rigenerazione < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In tutti i casi:

- Verificare se l'impulso target determinato corrisponde alle **proprie esigenze.** In caso contrario, regolarla fino a trovare un valore ottimale.
- Il **colore del LED** indica in tempo reale, durante l'allenamento, in quale intervallo percentuale della frequenza cardiaca massima (MHR) tipica dell'età ci si sta allenando. I colori corrispondono ai diagrammi precedenti.

9. Cura, pulizia e manutenzion

ATTENZIONE:

- **Per le operazioni di pulizia, manutenzione e/o riparazione, l'alimentatore deve essere completamente scollegato dalla presa.**
- **Non iniziare o continuare mai una sessione di allenamento se i componenti sono allentati o addirittura danneggiati.**

PULIZIA

Rimuovere il sudore dall'attrezzatura da allenamento dopo ogni sessione di allenamento. Basta farlo accuratamente con un panno leggermente umido e un sapone delicato. Non usare solventi. Una pulizia regolare allunga significativamente la vita della vostra attrezzatura di allenamento. Tuttavia, NON usare liquidi vicino all'alimentazione, al computer/display o ad altre apparecchiature elettriche o elettroniche. I danni causati dal sudore o da altri liquidi non sono coperti dalla garanzia in nessun caso. Evitare anche che i liquidi (come le bevande) penetrino nel dispositivo di allenamento o nel computer durante l'allenamento.

MANUTENZIONE

Il dispositivo di allenamento è dotato di cuscinetti sigillati. La lubrificazione non è necessaria.

CONTROLLARE LE CHIUSURE

Controllare il serraggio dei bulloni e dei dadi prima di ogni sessione di allenamento. Stringere di nuovo se necessario.

Prima di ogni sessione di allenamento, controllare le condizioni di sicurezza di sella, reggisella, manubrio e pedali.

10. Manuale Di Instruzioni

1. PULSANTE FUNZIONALE:

1.1 MODE (Al centro del display):

Clic: Conferma del modello; Conferma della funzione; Inizia l'esercizio; Passa da una funzione all'altra durante l'esercizio.

PRESSIONE LUNGA: Esci dallo sport; Entra nell'interfaccia delle impostazioni nella modalità obiettivo, cancella i dati impostati.

1.2 MANOPOLO : Passa tra le modalità e le funzioni; Imposta il valore dell'obiettivo nell'interfaccia delle impostazioni; Regola la resistenza in modalità sport.

2. FUNZIONI E OPERAZIONI:

2.1 SCAN: In questa modalità, il display cambia automaticamente funzione ogni 5 secondi **[ORARIO (VELOCITÀ) - FREQUENZA (LIVELLO) - DISTANZA (TEMPO/1 KM) - CALORIE (WATT) - PULSO].**

2.2 Tempo : Visualizza il tempo dall'inizio alla fine dell'esercizio.

2.3 Velocità : Visualizza la velocità attuale.

2.4 Frequenza : Visualizza la frequenza di pedalata dell'utente.

2.5 Livello : Visualizza il livello attuale di resistenza dell'esercizio.

2.6 Distanza : Visualizza la distanza percorsa dall'inizio alla fine dell'esercizio.

2.7 Tempo/1KM : Mostra il tempo necessario all'utente per percorrere 1 km.

2.8 Calorie : Mostra il valore delle calorie consumate dall'utente durante l'esercizio.

2.9 Watt: Mostra la potenza dell'esercizio dell'utente.

2.10 Pulsazioni : Visualizza il valore attuale della frequenza cardiaca dell'utente. **(**Prima di misurare la frequenza cardiaca, tieni il pad di contatto delle pulsazioni con entrambe le mani o indossa la fascia toracica Bluetooth per la misurazione; il valore di misurazione non deve essere considerato come base per scopi medici**).**

3. OPERAZIONI :

3.1 Nell'interfaccia di avvio, premi il pulsante **MODE** o gira la manopola per entrare nell'interfaccia di selezione della modalità. Puoi passare tra le modalità ruotando la manopola: **QUICK START, TARGET (TEMPO, DISTANZA, CALORIE), PROGRAM (1-12).**

3.2 QUICK START

Nell'interfaccia di avvio, premi il pulsante **MODE** o gira la manopola per entrare nell'interfaccia di selezione della modalità, ruota la manopola, quando l'interfaccia del display passa a **QUICK START**, premi il pulsante **MODE** per entrare. Inizia il conto alla rovescia di 3 secondi, puoi iniziare l'esercizio ora, premendo il pulsante **MODE** puoi cambiare la funzione del display.

3.3 TARGET

Nell'interfaccia di selezione del modello, ruota la manopola per selezionare la modalità **TARGET (TEMPO, DISTANZA, CALORIE)**, a questo punto puoi premere il pulsante **MODE** per entrare nel valore dell'obiettivo preimpostato per l'esercizio, o premere a lungo il pulsante **MODE** per entrare nell'interfaccia del valore dell'obiettivo. La manopola rotante può impostare la dimensione del valore dell'obiettivo, premi a lungo il pulsante **MODE** per ripristinare e impostare nuovamente il valore dell'obiettivo, premi il pulsante **MODE** per confermare e salvare il valore dell'obiettivo impostato. Dopo aver impostato il valore dell'obiettivo, premi il pulsante **MODE** per iniziare l'esercizio. Durante l'esercizio, la funzione dell'obiettivo impostato inizia il conto alla rovescia dal valore dell'obiettivo, dopo che il conto alla rovescia raggiunge zero, il buzzer suonerà per 3 secondi e l'esercizio si fermerà.

3.4 PROGRAM

Nell'interfaccia di selezione del modello, ruota la manopola per selezionare la modalità **PROGRAM (1-12)**, a questo punto puoi premere il pulsante **MODE** per entrare nel tempo preimpostato per l'esercizio o premere a lungo il pulsante **MODE** per entrare nell'interfaccia di impostazione del tempo di esercizio. Gira la manopola per regolare il tempo di esercizio, premi il pulsante **MODE** per completare l'impostazione, continua a premere il pulsante **MODE** per iniziare l'esercizio.

4. Nota :

4.1 Il orologio elettronico entra nello stato di sonno dopo 4 minuti di inattività; nessuna operazione per 10 secondi in modalità non sportiva farà tornare direttamente all'interfaccia iniziale (interfac cia LOGO).

4.2 Premere a lungo il tasto MODE in stato di movimento, uscire dall'esercizio e tornare all'interfaccia di selezione della modalità.

4.3 Quando sei in movimento, ruotando la manopola si regola il livello di resistenza, distinto dal colore della luce decorativa:

BLU —— RESISTENZA 1-8;
VERDE —— RESISTENZA 9-16;
GIALLO —— RESISTENZA 17-24;
ROSSO —— RESISTENZA 25-32;

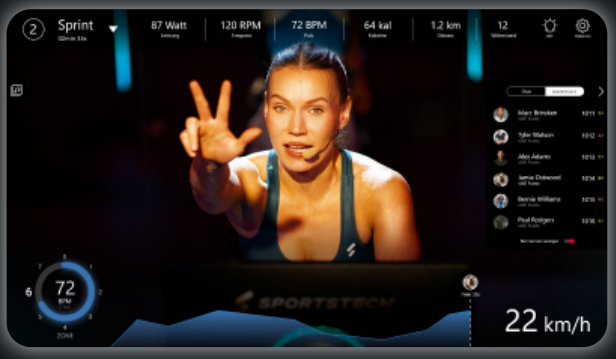
5. SPECIFICHE

		INTERVALLI DISPLAY	SETRANGE
FUNZIONE	Tempo	0:00:00~6:00:00	0:05:00~6:00:00 (00:01:00)
	Velocità	0.099.9 KM/H	----
	Frequenza	0~999 TIMES/MIN	----
	Distanza	0.00~99.99 KM	0.50~99.90KM (0.1KM)
	Tempo/1KM	0:00~99:59	----
	Calorie	0.0~2000 CAL	10.0~2000 CAL (5 CAL)
	Watt	0~999W	----
	Pulsazioni	40~240BPM	----
TEMPERATURA OPERATIVA		0°C ~ +40°C	
TEMPERATURA DI STOCCAGGIO		10°C ~ +60°C	

11. Software di utilizzo (Apps)

Il codice QR all'inizio del manuale ti guiderà a vari tutorial di YouTube. Lì otterrai maggiori informazioni sull'app e sul dispositivo.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attivitá all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie
- ...e molto altro ancora!

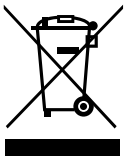
Vai a questo link: https://sportstech.link/app-download

12. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)



Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccoglierli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).

Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società ad detta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

Gebruiksaanwijzing

Beste klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH biedt je de hoogste kwaliteit en de nieuwste technologie.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben.

We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.

WAARSCHUWING! Gevaar door ondeskundig gebruik!

- **Zorg ervoor dat ALLE personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en deze begrijpen.Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.**
- **Volg ALLE veiligheidsinstructies in deze handleiding op.**
- **Overbelast jezelf of anderen NOOIT bij het gebruik van het apparaat.**

Inhoud

1. Veiligheidsinstructies....89
2. Leveringsomvang....91
3. Technische Data....91
4. Explosieaanzicht / Onderdelenlijst....91
5. Conformiteit....92
6. Assemblage-Instructies....92
7. Stretching om op te warmen en af te koelen....98
8. Doelpuls selecteren en bewaken....99
9. Zorg, reiniging en onderhoud....100
10. Gebruikershandleiding....101
11. Applicatiesoftware (Apps)....103
    11.1 SPORTSTECH LIVE....103
12. Verwijdering....103

1. Veiligheidsinstructies

WAARSCHUWING! Gevaar door ondeskundig gebruik!

- **Lees alle instructies en veiligheidsaanwijzingen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Volg ze zorgvuldig op.**
- **Gevaar voor gezondheidsschade of zelfs de dood door ondeskundige of overmatige training!**
- **Het apparaat is niet geschikt voor medische doeleinden en toepassingen met hoge nauwkeurigheid.**
- **Gebruik ook uw gezond verstand om risico's te voorkomen.**

ALGEMENE PERSOONLIJKE VEREISTEN

- Alleen lichamelijk en geestelijk fitte personen mogen het trainingsapparaat gebruiken. Personen met beperkingen mogen het apparaat alleen onder geschikt toezicht en met aangepaste hulp gebruiken.
- **Overbelast jezelf of anderen nooit op het trainingsapparaat! Overbelasting kan leiden tot blijvende schade of zelfs de dood.**
- Houd altijd rekening met de individuele basisconditie en de gewoontes van de gebruiker.
- Gebruik je polsslag en algemeen welzijn om dit te beoordelen. **De hartslagmeting kan onnauwkeurig zijn.** Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt, zwak bent, pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks heeft.
- Vraag eventueel medisch advies voordat je gaat sporten; vooral als je ouder bent, medische problemen hebt of weinig ervaring hebt met lichaamsbeweging.
- Het maximaal toelaatbare gewicht om het trainingsapparaat te gebruiken is 120 kg (265 lb).

HET TRAININGSAPPARAAT VOORBEREIDEN

KORT NA HET UITPAKKEN

- **GEVAAR! Verstikkingsgevaar!** Houd plastic zakken en dergelijke uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- Bewaar het verpakkingsmateriaal tijdens de retourperiode om een eventuele retourzending van de goederen te vergemakkelijken. Voer het verpakkingsmateriaal later af in overeenstemming met de plaatselijke voorschriften (bijv. recycling).

ALGEMEEN

- Gebruik het trainingsapparaat alleen binnenshuis. Plaats het op een stevige en vlakke ondergrond. Gebruik een mat om beschadiging aan de vloer te voorkomen.
- Kinderen en dieren moeten op een veilige afstand van ten minste 3 m (10 ft) van het apparaat worden gehouden. De bewegende lopende band is bijzonder gevaarlijk.
- Gebruik het trainingsapparaat alleen voor privégebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Stop het gebruik van het apparaat in geval van problemen en neem contact op met een erkende reparateur.
- Let er bij de montage van het apparaat op dat je alle benodigde onderdelen voor de verbindingen gebruikt (bijv. sluitringen).
- Controleer vóór elke trainingssessie of alle verbindingen goed vastzitten. Draai ze vast indien nodig.
- Controleer vóór elke trainingssessie ook of alle bevestigingsonderdelen (bijv. borgpennen, beschermkappen) op hun plaats zitten en of alle andere onderdelen van het apparaat in perfecte staat zijn.
- Neem de aanwijzingen voor de omgang met de voedingseenheid in acht.

VOORZORGSMAATREGELEN TIJDENS DE TRAINING

- Doe altijd voldoende warming-up vóór de training en cooling-down na de training.
- Stop de training als je pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks hebt. Vraag eerst medisch advies voor je verdergaat.
- Merk op dat pulsmetingen onnauwkeurig kunnen zijn.
- Draag kleding die strak genoeg zit en niet door machineonderdelen kan worden verstrikt. Bescherm lange haren.

- Houd kinderen en huisdieren tijdens gebruik en opslag uit de buurt van het trainingsapparaat.
- Er mag maar één persoon tegelijk het trainingsapparaat gebruiken.
- Voer alle bewegingen zorgvuldig uit: vermijd dat je het trainingsapparaat per ongeluk omstoot.
- **Op het trainingsapparaat stappen:** het pedaal aan je zijde moet op de laagste stand staan. Houd de handgrepen van beide stuurstangen met je handen vast. Stap dan met de juiste voet op het lage pedaal. Stap daarna met de andere voet op het andere pedaal.
- Als je eenmaal stevig staat, beweeg je de pedalen en het stuur met een passende snelheid, en stem je de handen en voeten op elkaar af.
- **Stoppen van de trainingsapparaat:** Merk op dat de trainingsapparaat geen vrijloop heeft: Bewegende delen worden niet onmiddellijk gestopt.
- **Het trainingsapparaat verlaten:** zet een pedaal in de laagste stand. Houd beide handgrepen vast. Breng dan eerst de voet van het hogere pedaal naar de vloer aan de andere kant. Blijf het stuur vasthouden en stap ook van het onderste pedaal af.

DE VOEDINGSEENHEID GEBRUIKEN

- Gebruik de originele voedingseenheid met het juiste snoer. Gebruik deze alleen als hij in perfecte staat is. Gebruik deze alleen binnenshuis.
- Zorg ervoor dat de aansluitwaarden ter plaatse binnen het toelaatbare bereik liggen.
- Plaats de voedingseenheid en het snoer zodanig dat er geen gevaar is dat jij of anderen erover struikelen. Zorg er ook voor dat de voedingseenheid en het snoer niet aan mechanische spanning worden blootgesteld.
- Zorg ervoor dat de voedingseenheid nooit is afgedekt en tijdens het gebruik altijd voldoende wordt geventileerd om oververhitting te voorkomen. Laat de voedingseenheid afkoelen voordat je deze na gebruik opbergt.
- Houd de voedingseenheid en het snoer altijd uit de buurt van de volgende elementen en andere bronnen van gevaar: vocht of water, agressieve stoffen, ontvlambare of ontplofbare stoffen, hittebronnen, voorwerpen met scherpe randen of punten, vooral van metaal en dergelijke.
- Koppel de voedingseenheid los van het stroomnet als deze gebreken vertoont (bijv. ongewone geur), zo mogelijk zonder hem aan te raken. Schakel de zekering van het betreffende stopcontact uit.
- Reparaties mogen alleen door gekwalificeerde en bevoegde personen worden uitgevoerd.
- Een onherstelbare voedingseenheid moet als apart elektrisch afval worden afgevoerd volgens de plaatselijke voorschriften.

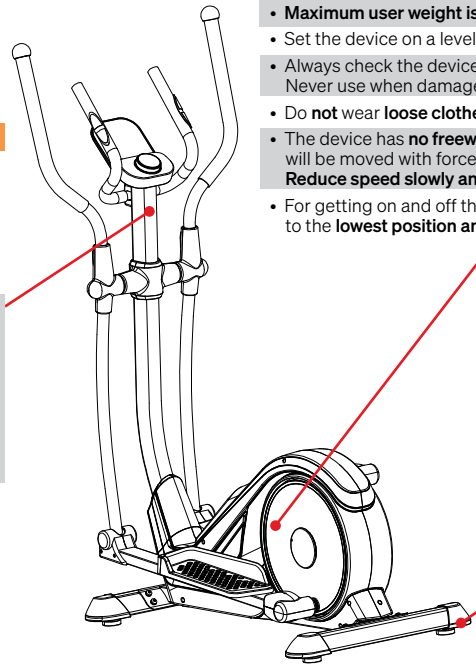
VEILIGHEIDSSTICKER

De veiligheidsstickers moeten zich bevinden op de posities die zijn aangegeven in de onderstaande figuur. Zorg ervoor dat ze altijd intact en volledig leesbaar zijn.

⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.



⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin, Germany

CROSSTRAINER
Model: C X 6 2.5
Frequency Band : 2.4 GHz
Maximum transmit power radiated in the frequency Band : 1mW
Bluetooth: 2.4 G 1mA
Rate Voltage : 100-240V AC 50-60HZ
Power : 9W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

2. Leveringsomvang

Crosstrainer met pedalen en stuur; verbonden met vliegwiel en verstelbare elektrische rem	
Montagemateriaal en gereedschap	Computer weergeven
Handleiding	Stroomvoorziening

3. Technische Data

Machine	
Gewicht	41 kg
Afmetingen wanneer gepost (lengte x breedte x hoogte)	126 × 67 × 163 cm
Maximaal toegestaan gebruikersgewicht	120 kg (265 lb)

Computer weergeven	
Bedrijfstemperatuur:	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Bewaar temperatuur	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Smart device-connectiviteit van Display-computer	Bluetooth 4.0 of hoger
Puls signaal transmissie protocol:	Bluetooth

TECHNISCHE DATA van de Voedingseenheid:		
De naam of het handelsmerk van de fabrikant, het handelsregisternummer en het adres	XIAMEN INVCY ELECTRONICS CO.,LTD Add: 1F/3F-5F,No.943 Tonglong 2nd Road,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an), Xiamen ,Fujian, China	
Identificatie van het model	IVP0900-1000WG	
	Nominale waarde	Eenheid
Ingangsspanning	230 (100-240)	V AC
Ingangswisselstroomfrequentie	50 (50-60)	Hz
Uitgangsspanning	9	V DC
Uitgangsstroom	1	A
Uitgangsvermogen	9	W
	Gemeten waarde	
Gemiddelde operationele efficiëntie	89	%
Efficiëntie bij lage belasting (10%)	86	%
Stroomverbruik bij nullast	<0,1	W

4. Explosieaanzicht / Onderdelenlijst

- **Identificeer het benodigde reserveonderdeel aan de hand van de tekening en de lijst, en noteer het nummer.**
- **Neem contact op met onze klantenservice en geef het onderdeelnummer door. De contactgegevens vindt u op de achterkant van de handleiding of op onze website.**
- **Bespreek alle verdere stappen met onze medewerkers.**

Via de volgende link vindt u de explosietekening en de onderdelenlijst:
https://sportstech.link/cx625_spareparts_0725

5. Conformiteit

Hierbij verklaart Sportstech Brands Holding GmbH dat het type CX625 radioapparatuur voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:

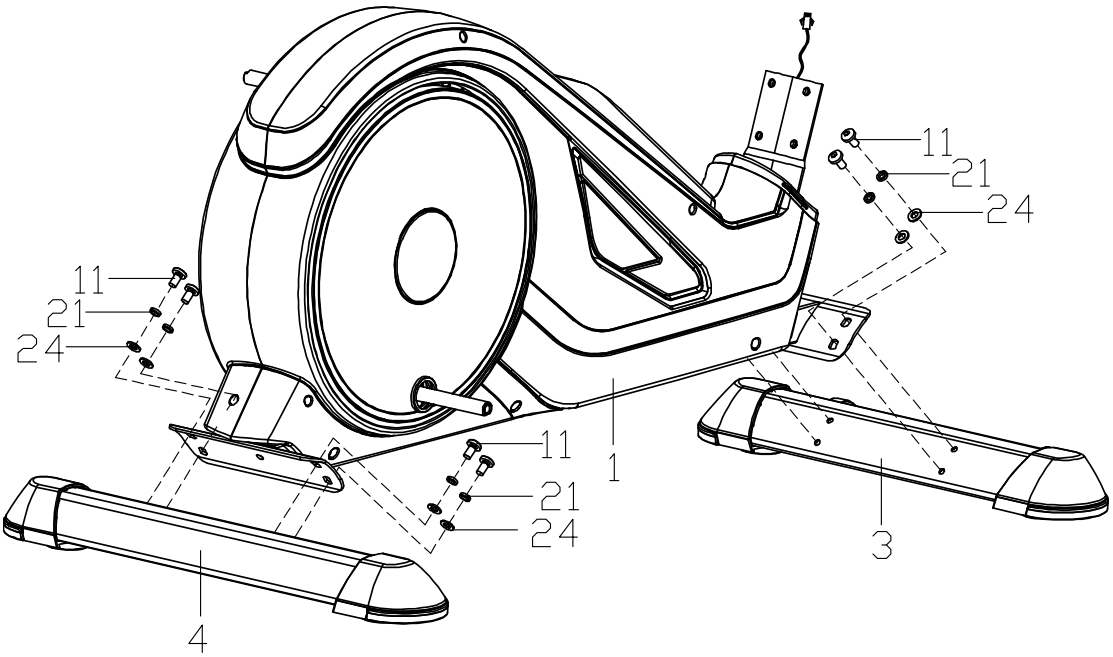
https://sportstech.link/cx625_conformity_0725

6. Assemblage-Instructies

VOORZICHTIG! Gevaar voor verwondingen door zware componenten en door ondeskundige montage!

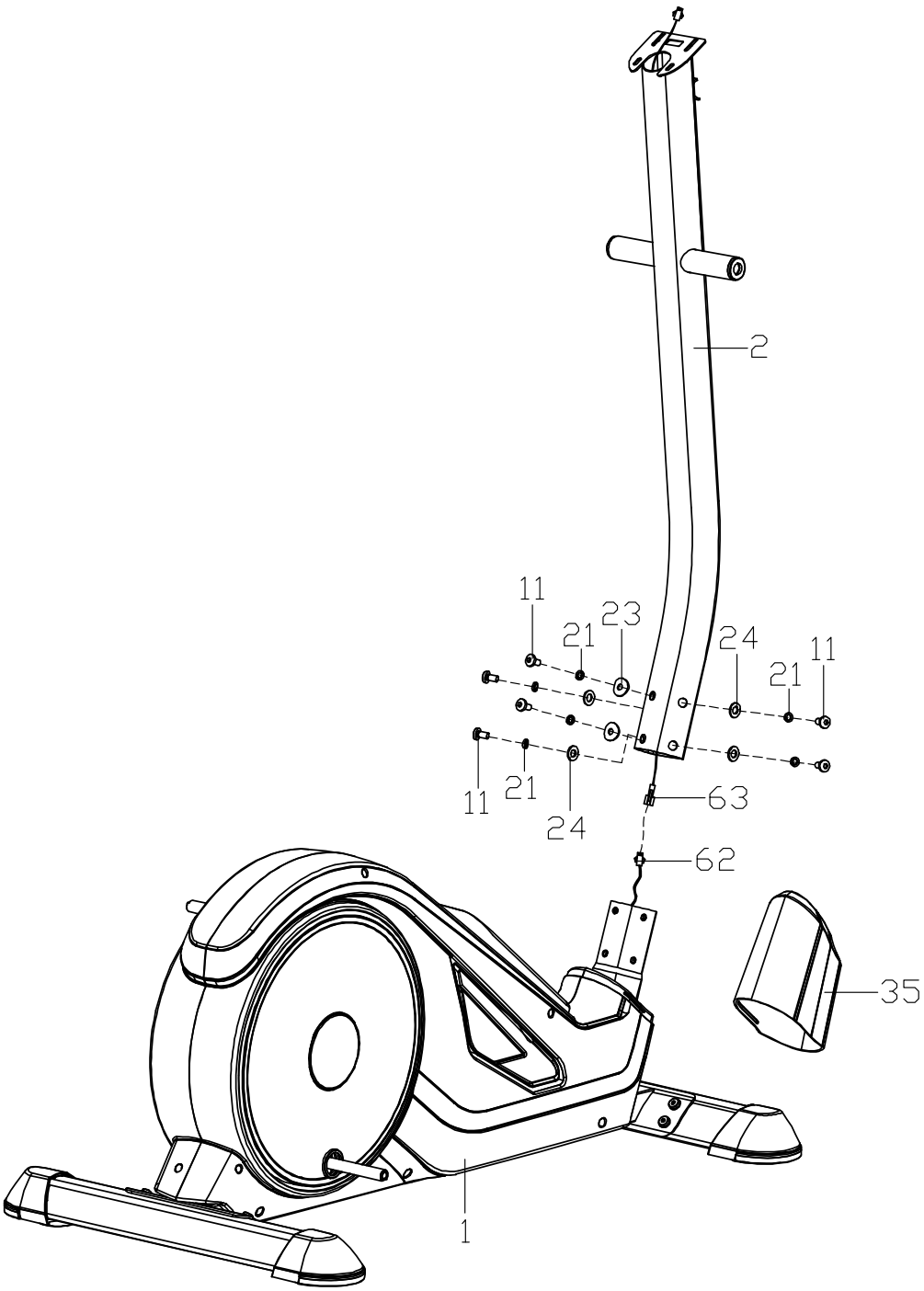
- **Draai alle onderdelen en voorgemonteerde componenten goed vast!**
- **Controleer de vastheid opnieuw voor elke trainingssessie!**
- **Voer de montage uit met een tweede, volwassen en voldoende sterke persoon.**

OPMERKING: sommige van de kleinere onderdelen zijn al voorgemonteerd.



6.1 STAP 1:

1. Bevestig de voorste stabilisator (3) en de achterste stabilisator (4) aan het hoofdframe (1) met de bout (11), de veerring (21) en de vlakke ring (24).

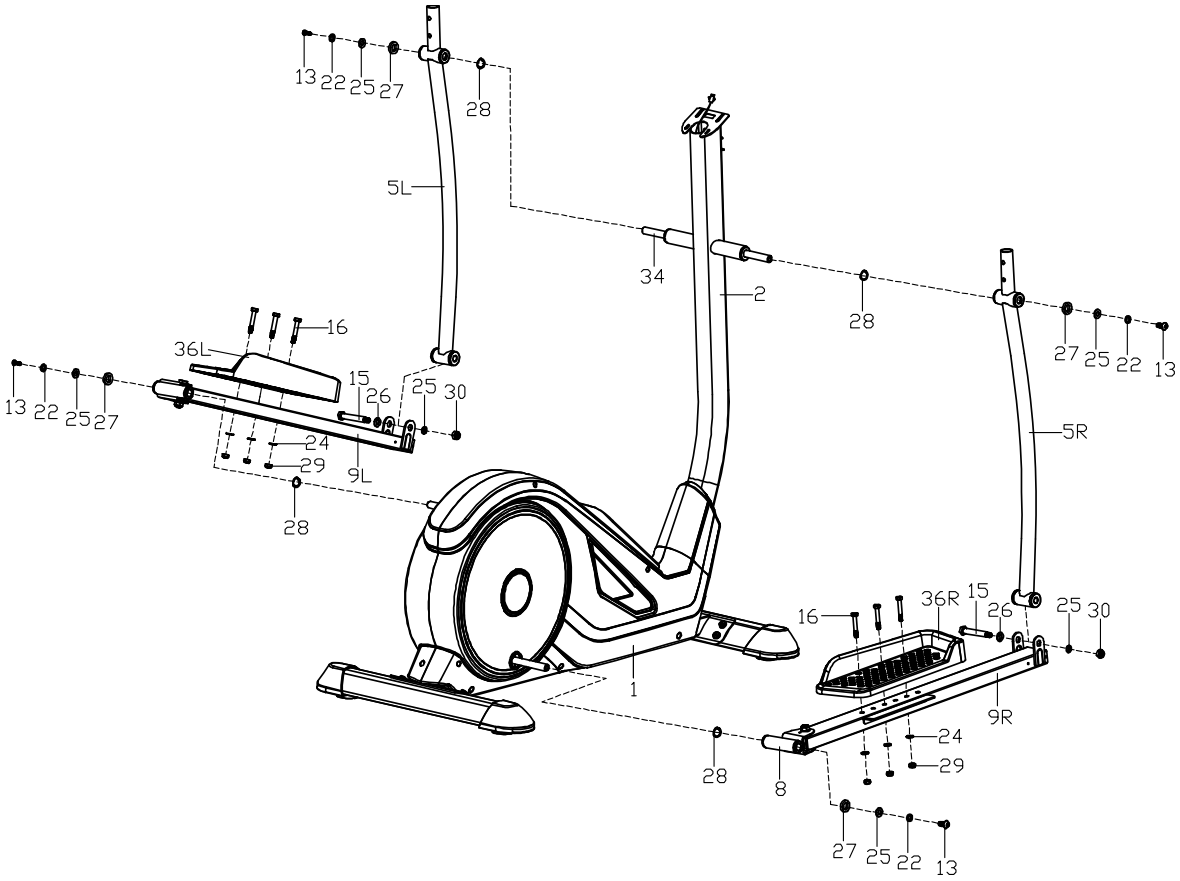


6.2 STAP 2:

1. Plaats de beschermhoes (35) op de stuurpen (2);

2. Verbind de sensor verlengdraad (63) met de sensordraad (62).

3. Bevestig de stuurpen (2) aan het hoofdframe (1) met de bouten (11) en veerring (21), gebogen ring (23), vlakke ring (24). Sluit vervolgens de beschermhoes (35).



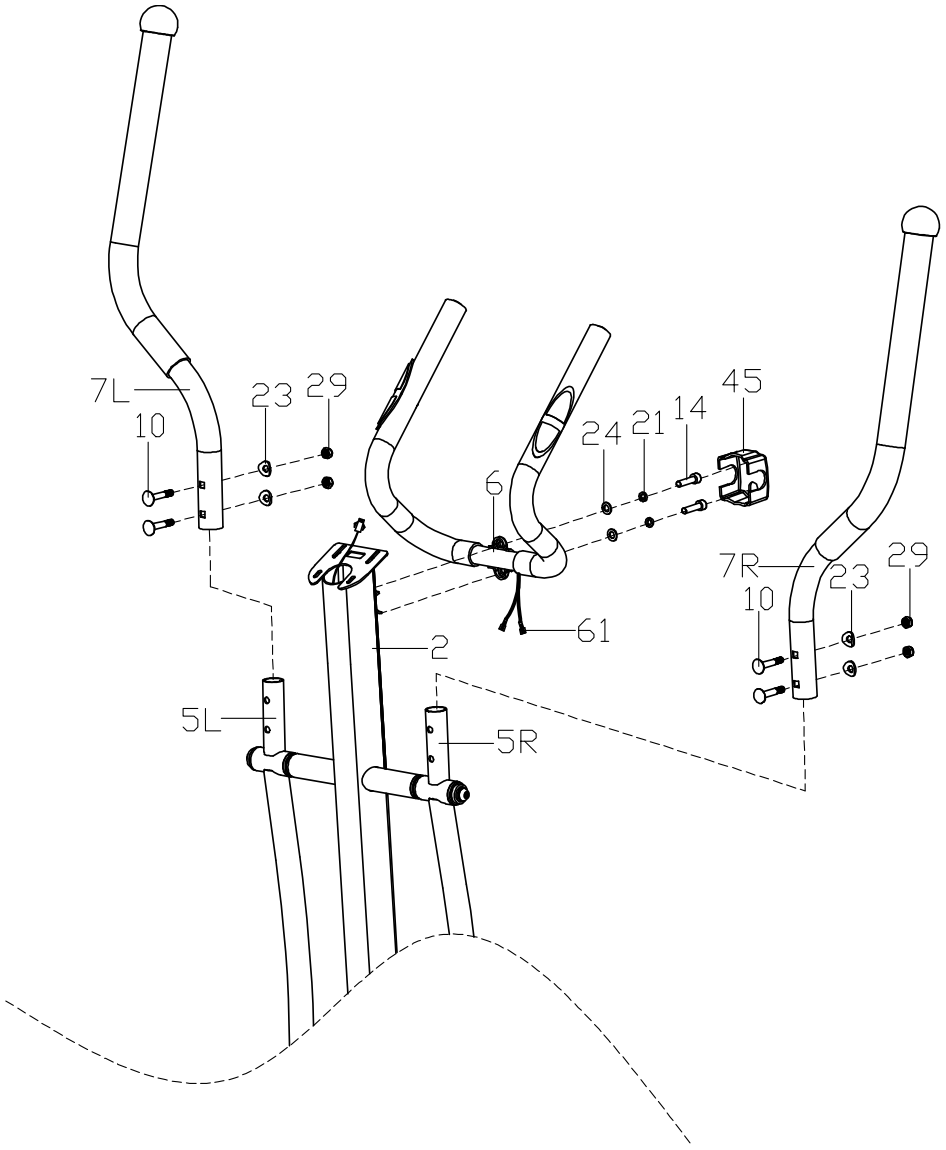
6.3 STAP 3:

1. Bevestig de swingbuis (5 L/R) aan de stuurpen (2) met schroeven (13), veerring (22), vlakke ring (25), D-vormige ring (27), golf-ring (28) en lange as (34). OPMERKING: NIET AANDRAAIEN NU.

2. Bevestig de pedaalsteunbuis (9L/R) aan de trapaslager op het hoofdframe (1) met schroeven (13), veerring (22), vlakke ring (25), D-vormige ring (27) en golf-ring (28). OPMERKING: NIET AANDRAAIEN NU.

3. Bevestig de swingbuis (5 L/R) aan de pedaalsteunbuis (9L/R) met bouten (15), vlakke ring (25) en (26), en nylonmoer (30). Draai vervolgens de schroeven (13) en de bouten (15) vast.

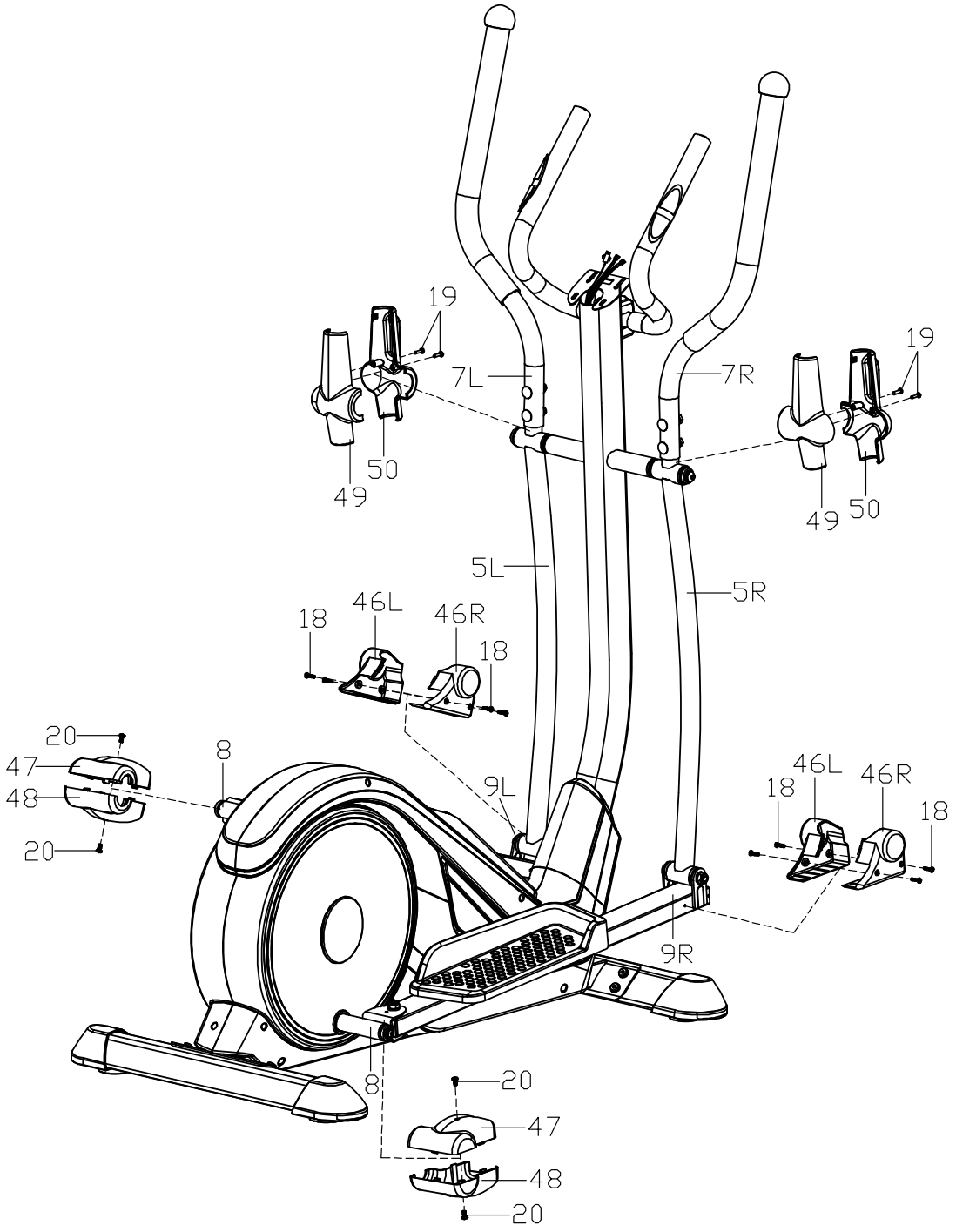
4. Draai het pedaal (36L/R) vast aan de pedaalsteunbuis (9L/R) met bouten (16), vlakke ring (24) en nylonmoer (29).



6.4 STAP 4:

1. Laat de polsbedrading (61) door de gaten van de computermontagebeugel op de stuurpen (2) lopen,Bevestig de handgreep (6) aan de stuurpen (2) met schroeven (14), veerringen (21), vlakke ring (24) en klemhoes (45).

2. Draai de L/R handgrepen (7L/R) aan de L/R swingbuis (5L/R) vast met vierkante kopbout (10), gebogen ringen (23) en nylonmoeren (29).

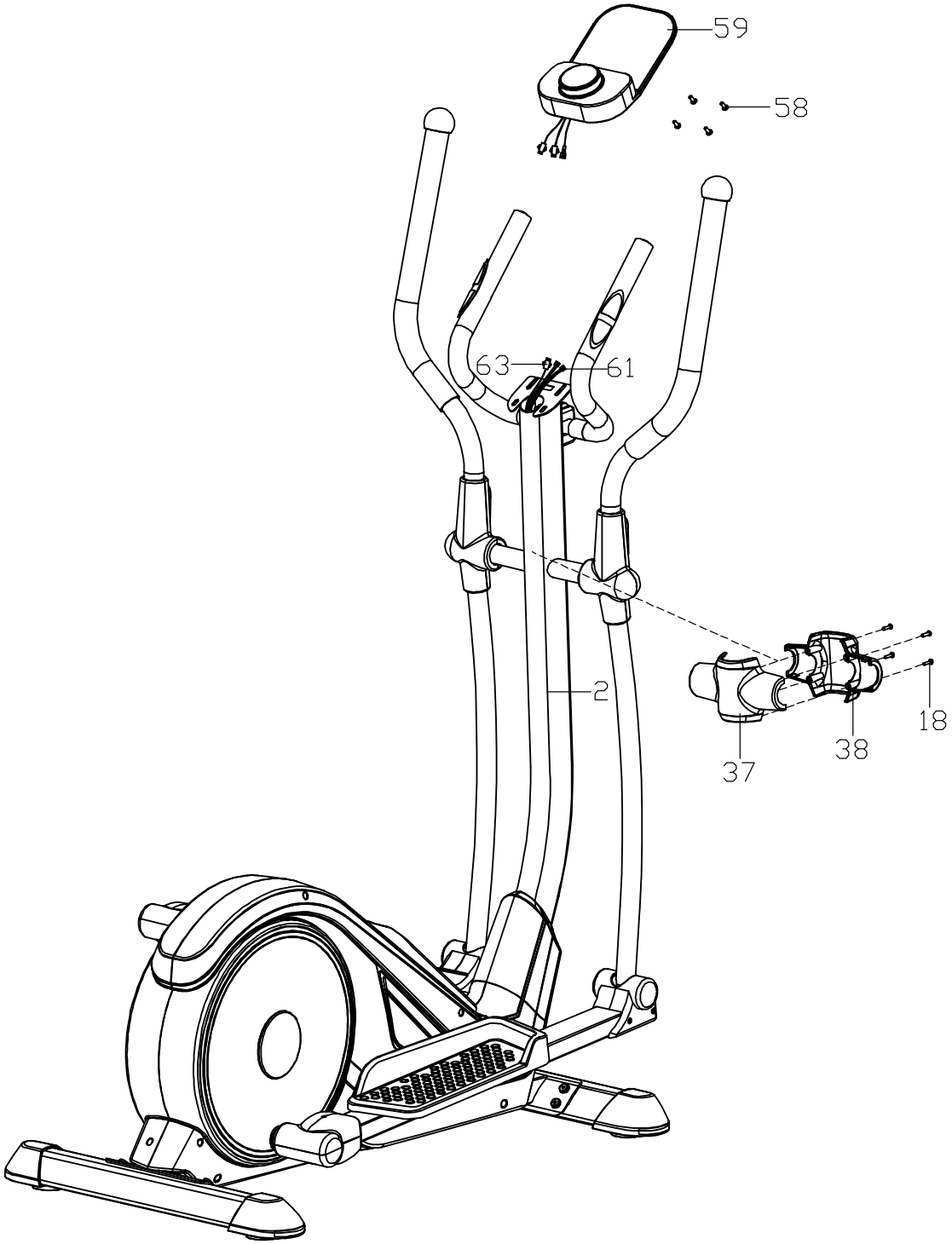


6.5 STAP 5:

1. Plaats de beschermhoezen (49, 50) correct op de verbindingen van de swingbuis (5L/R) en de handgreep (7L/R) met de bout (19), en draai deze vast.

2. Bevestig de beschermkap (46L/R) aan de pedaalsteunbuis (9L/R) met schroeven (18).

3. Bevestig de beschermkap (47, 48) aan de pedaalbuiskoppeling (8) met schroeven (20).



6.6 STAP 6:

1. Verbind de verlengkabel (63), de polsbedrading (61) en het display (59) correct, en bevestig het display (59) op de stuurpen (2) met de kruiskopschroef (58) en draai het goed vast.
2. Plaats de beschermhoes (37, 38) correct op de stuurpen (2) en draai deze vast met de schroef (18).

- **Maak het apparaat grondig schoon voordat je het voor het eerst gebruikt en na de montage, want door productie en verpakking kunnen er olieresten en stofafzettingen op zitten.**

Klaar! Nadat je de stekker van je trainingsapparaat in een geschikt stopcontact hebt gestoken, kun je met de training beginnen.

We wensen je er veel plezier mee!

7. Stretching om op te warmen en af te koelen

- Doe wat rekoefeningen om uw training te beginnen. Overrek uw spieren nooit.
- Wij raden u aan elk van de volgende oefeningen 10 keer uit te voeren en de volledige cyclus maximaal vijf keer te herhalen. Pas daarna uw training aan uw persoonlijke conditie aan.
- Doe na de training ook rekoefeningen om goed af te koelen.

1

MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.

2

SCHOUDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.

3

ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.

4

STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.

5

STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.

6

TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.

7

STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.

8

STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.

8. Doelpuls selecteren en bewaken

De polsslag in BPM ('slagen per minuut') is een uitstekende indicator of u traint in overeenstemming met uw trainingsdoel en huidige fitnessniveau. De BPM's voor de respectieve trainingsdoelen hangen niet in de laatste plaats af van de leeftijd. U moet uw polsslag op de juiste manier in de gaten houden tijdens het sporten.
Veel Sportstech-apparaten tonen u niet alleen als een numerieke waarde, maar ook met kleuren, in welk hartslagbereik u zich bevindt - gebaseerd op uw leeftijdtypische maximale hartslag ("MHR"). Neem altijd de volgende instructies in acht:

WAARSCHUWING! Het hartslagmonitoringsysteem kan defect zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot gevaarlijke verwondingen of de dood. Als uw prestaties abnormaal afnemen, stop dan onmiddellijk met trainen.

- **Voorkom overbelasting! Respecteer altijd het individuele, huidige fitnessniveau. Let op lichaamssignalen!**
- **De reeksen trainingsdoelen zijn slechts gemiddelde richtlijnen die aan de individuele constitutie moeten worden aangepast. Medisch verantwoorde ondersteuning wordt hier aanbevolen!**

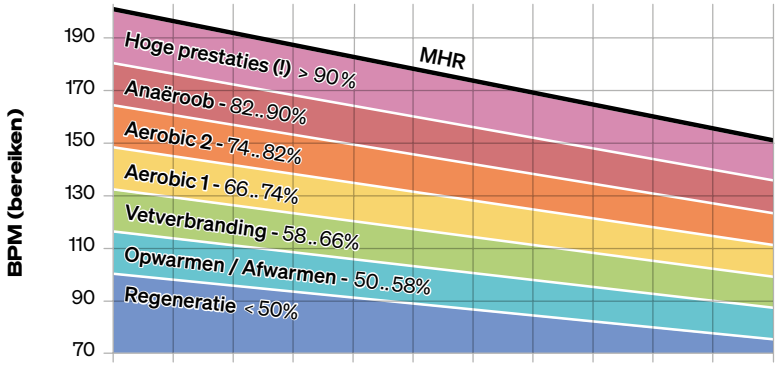
Je selecteert je doelpuls bij benadering als volgt:

- Selecteer in de onderstaande grafiek uw geschatte leeftijd.
- Daaronder wordt uw leeftijdtypische maximale hartslag (MHR) weergegeven als een geschatte waarde

Gebruik de **selectiegrafiek A om uw doelpulsbereik** te bepalen.

- Ga van uw leeftijdswaarde naar het gekleurde gebied dat overeenkomt met uw trainingsdoel.
- Loop dan recht naar links en lees ongeveer de streefpuls op de weegschaal af.

A. Selectiegrafiek



Ukunt een **gemiddelde waarde** voor de doelimpuls bepalen via de **selectietabel B**. Voor dit:GGa naar beneden vanaf uw leeftijdswaarde naar de tabelrij die overeenkomt met uw trainingsdoel.

- Lees de numerieke waarde af. Het is een richtwaarde die u kunt gebruiken als streefimpuls.

B. Keuzetabel

LEEFTIJD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensiteit	**BPM (gemiddelde waarden)**										
Hoge prestaties (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaëroob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Vetverbranding 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Opwarmen / Afwarmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneratie < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In alle gevallen:

- Ga na of de vastgestelde doelpuls overeenstemt met uw **behoeften**. Zo niet, pas het aan tot u een optimale waarde vindt.
- De **LED-kleur** laat u tijdens de training in real time zien in welk procentbereik van de leeftijdstypische maximale hartslag (MHR) u op dat moment traint. De kleuren komen overeen met de diagrammen hierboven.

9. Zorg, reiniging en onderhoud

LET OP:

- **Voor schoonmaak-, onderhouds- en/of reparatiewerkzaamheden moet de stekker van de voedingseenheid volledig uit het stopcontact worden getrokken.**
- **Begin of ga nooit door met een training als er onderdelen los zitten of zelfs beschadigd zijn.**

REINIGING

Verwijder het zweet na iedere trainingssessie van je trainingsapparaat. Doe dit voorzichtig met een licht vochtige doek en milde zeep. Gebruik geen oplosmiddelen. Regelmatig schoonmaken verlengt de levensduur van je trainingsapparaat aanzienlijk. Gebruik echter GEEN vloeistoffen in de buurt van de stroomvoorziening, computer/scherm of andere elektrische of elektronische apparaten. Schade door zweet of andere vloeistoffen wordt nooit door de garantie gedekt. Voorkom ook dat er tijdens de training vloeistoffen (zoals drinken) in het trainingsapparaat of de computer komen.

ONDERHOUD

Het trainingsapparaat is voorzien van afgedichte lagers. Smering is niet nodig.

DE BEVESTIGINGEN CONTROLEREN

Controleer voor elke trainingssessie de vastheid van schroeven en moeren. Draai ze vast indien nodig.

Controleer vóór elke trainingssessie de veilige staat van zadel, zadelpen, stuur en pedalen.

10. Gebruikershandleiding

1. FUNCTIEKNOP :

1.1 MODE (In het midden van het display):

KLIK : Bevestig het patroon; Bevestig de functie; Start met oefenen; Wissel van functie tijdens het oefenen.

LANG INDRUKKEN : Verlaat de sportmodus; Ga naar de instellingeninterface in de doelmodus, wis de ingestelde gegevens.

1.2 KNOP : Wissel tussen de modi en functies; Stel de doelwaarde in de instellingeninterface in; Pas de weerstand aan in de sportmodus.

2. FUNCTIES EN OPERATIES:

2.1 SCAN : In deze modus wisselt het display automatisch elke 5 seconden van functie **[[TIJD (SPEED) - FREQUENTIE (LEVEL) - AFSTAND (TIJD/1KM) - CALORIEËN (WATT) - POLS].**

2.2 Tijd : Weergave van de tijd vanaf het begin tot het einde van de oefening.

2.3 Snelheid : Weergave van de huidige snelheid.

2.4 Frequentie : Display the user's pedaling frequency.

2.5 LEVEL: Weergave van het huidige weerstandsniveau van de oefening.

2.6 Afstand : Weergave van de afgelegde afstand van het begin tot het einde van de oefening.

2.7 Tijd/1KM : Weergave van de tijd die de gebruiker nodig heeft om 1 km te oefenen.

2.8 Calorieën : Weergave van de verbrande calorieën tijdens de oefening.

2.9 Watt: Weergave van het vermogen van de oefening van de gebruiker.

2.10 Puls: Weergave van de huidige hartslag van de gebruiker. **(**Houd voordat je de hartslag meet de handgreep-hartslagcontactpad met beide handen vast of draag de Bluetooth-hartslagborstriem, de gemeten waarde kan niet als medisch uitgangspunt worden beschouwd**).**

3. OPERATIES :

3.1 In de startinterface, druk op de **MODE**-knop of draai de knop om de modus-selectie-interface te openen. Je kunt wisselen door de knop te draaien: **QUICK START, TARGET (TIJD, AFSTAND, CALORIEËN), PROGRAM (1-12).**

3.2 QUICK START

In de startinterface, druk op de **MODE**-knop of draai de knop om de modus-selectie-interface te openen, draai de knop, wanneer het display overschakelt naar **QUICK START**, druk dan op de **MODE**-knop om in te voeren. De 3 seconden aftelling begint, je kunt nu beginnen met oefenen, druk op de **MODE**-knop om de functie van het display te wisselen.

3.3 TARGET

In de patroonselectie-interface, draai de knop om de **TARGET (TIJD, AFSTAND, CALORIEËN)**-modus te selecteren, op dit punt kun je op de **MODE**-knop drukken om de vooraf ingestelde doelwaarde in te voeren voor de oefening, of lang op de **MODE**-knop drukken om de doelwaarde-interface in te voeren. De draaiende knop kan de doelwaarde instellen, druk lang op de **MODE**-knop om de doelwaarde opnieuw in te stellen en opnieuw in te stellen, druk op de **MODE**-knop om de ingestelde doelwaarde te bevestigen en op te slaan. Nadat de doelwaarde is ingesteld, druk je op de **MODE**-knop om de oefening te starten. Tijdens de oefening begint de doelfunctie vanaf de ingestelde waarde af te tellen. Wanneer de aftelling nul bereikt, klinkt de buzzer 3 seconden en stopt de oefening.

3.4 PROGRAM

In de patroonselectie-interface, draai de knop om de **PROGRAM (1-12)**-modus te selecteren, op dit punt kun je op de **MODE**-knop drukken om de vooraf ingestelde tijd voor de oefening in te voeren of lang op de **MODE**-knop drukken om de interface voor het instellen van de oefentijd te openen. Draai de knop om de oefentijd in te stellen, druk op de **MODE**-knop om de instelling te voltooien, blijf op de **MODE**-knop drukken om de oefening te starten.

4. Opmerking :

4.1 Het elektronische horloge gaat in slaapstand na 4 minuten geen actie; geen actie gedurende 10 seconden in niet-sportmodus zal direct terugkeren naar het startscherm (LOGO-scherm).
4.2 Houd de MODE-knop ingedrukt in bewegingsmodus om de oefening te beëindigen en terug te keren naar de modusselectie-interface.
4.3 Wanneer in beweging, draait de knop de weerstand in, wat wordt aangegeven door de kleur van het decoratieve licht:

BLAUW —— WEERSTAND 1-8;
GROEN —— WEERSTAND 9-16;
GEEL —— WEERSTAND 17-24;
ROOD —— WEERSTAND 25-32;

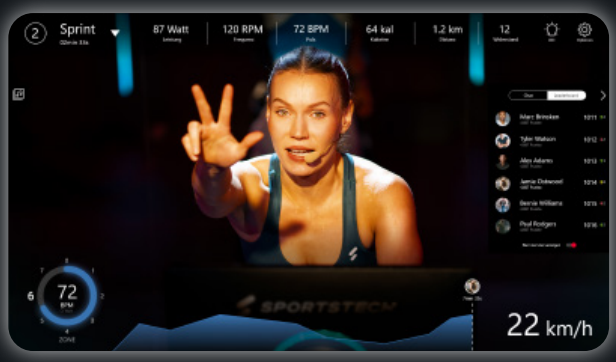
5. SPECIFICATIES

		DISPLAYBEREIK	SETRANGE
FUNC-TIE	Tijd	0:00:00~6:00:00	0:05:00~6:00:00 (00:01:00)
	Snelheid	0.099.9 KM/H	----
	Frequentie	0~999 TIMES/MIN	----
	Afstand	0.00~99.99 KM	0.50~99.90KM (0.1KM)
	Tijd/1KM	0:00~99:59	----
	Calorieën	0.0~2000 CAL	10.0~2000 CAL (5 CAL)
	Watt	0~999W	----
	Puls	40~240BPM	----
WERKINGSTEMPERATUUR		0°C ~ +40°C	
OPSLAGTEMPERATUUR		10°C ~ +60°C	

11. Applicatiesoftware (Apps)

De QR-code aan het begin van de handleiding leidt je naar verschillende YouTube-tutorials. Daar krijg je meer informatie over de app en het apparaat.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



De Sportstech LIVE app bied je onder andere:

- Individuele workouts van professionele trainers
- Landschaps- en buitenvideo's
- Trainingsprioriteiten bepalen
- Trainingsgegevens in real time
- Trainingsgeschiedenis en -metriek
- Neem het in competitiemodus op tegen anderen – in het klassement trofeeën verzamelen
- Apparatuuronafhankelijke workouts, bijv. voor yoga
- Lekkere en gevarieerde kookrecepten
- ...en nog veel meer!

Information here: https://sportstech.link/app-download

12. Verwijdering

Beste klant,

Je bent als eindgebruiker wettelijk verplicht om gebruikte elektrische en elektronische apparaten en batterijen en accu‘s gescheiden van het huisvuil af te voeren. We willen het je zo makkelijk mogelijk maken. Neem daarom de aanwijzingen op deze pagina en aan de achterkant in acht.

Informatie over EU-richtlijn 2012/19/EU (in Duitsland ten uitvoer gelegd in de wet elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG); de tenuitvoerlegging kan elders anders zijn)

We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparaten erop dat oude elektrische apparaten gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak, dat op gebruikte elektrische en elektronische apparaten wordt weergegeven, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling is verplicht.

Informatie over de verwijdering en symbolen voor een elektrisch apparaat op basis van EU-richtlijn 2006/66/EU (in Duitsland in overeenstemming met de batterijwet (BattG); de implementatie kan elders anders zijn)

Gebruikte batterijen en accu‘s mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Als eindgebruiker ben je wettelijk verplicht gebruikte batterijen in te leveren. Het teken met de doorgestreepte vuilnisbak betekent dat je gebruikte batterijen niet bij het huisvuil mag gooien.

Maak hiervoor gebruik van de officiële inzamelpunten, zoals de inzamelpunten van openbare afvalverwerkers. Je kunt gebruikte batterijen ook inleveren bij winkels, op voorwaarde dat ze batterijen verkopen. Als het symbool Cd, Hg of Pb wordt weergegeven onder het symbool van de doorgestreepte vuilnisbak, is dit een indicatie dat de batterij cadmium, kwik of lood bevat. Dit zijn giftige zware metalen die niet alleen een aanzienlijk risico vormen voor het milieu, maar ook voor de gezondheid van de mens.

Recycling loop

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop. Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

SPORTSTECH

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.de/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
www.sportstech.de

SERVICE:
+49 30 23 59 600
service@sportstech.care
www.sportstech.care